选择食物，就是选择你的健康和未来

是肉，还是毒

[加拿大] 彼得·伯沃什／著
雪莉／译

海南出版社

是肉七分毒

[加拿大] 彼得 伯沃什　Peter Burwash／著

雪莉 ／译

海南出版社

版权合同登记号：图字：30–2009–009 号
图书在版编目(CIP)数据
是肉七分毒/(加拿大)伯沃什(Burwash,P.)著；
雪莉 译．—海口：海南出版社，2009.6
书名原文：Total Health：The Next level
ISBN 978–7–5443–2998–9
Ⅰ.是… Ⅱ.①布…②雪… Ⅲ.食品营养：合理营养 Ⅳ.R151.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 059006 号

是肉七分毒

作　　者：[加拿大] 彼得·伯沃什(Peter Burwash)
译　　者：雪　莉
出 版 人：苏　斌
总 策 划：刘　靖　任建成
责任编辑：任建成
特约编辑：刘　铮
装帧设计：第三工作室·黎花莉
责任印制：杨　程
印刷装订：北京冶金大业印刷有限公司
读者服务：杨秀美
海南出版社　出版发行
地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号
邮编：570216
电话：0898–66812776
E–mail：hnbook@263.net
经销：全国新华书店经销
出版日期：2009 年 6 月第 1 版　2009 年 6 月第 1 次印刷
开　　本：787mm ×1092mm　1/16
印　　张：10.75
字　　数：70 千
书　　号：ISBN 978–7–5443–2998–9
定　　价：22.00 元

这本书并不是要介绍医学上的治疗方法，也不是要给你医学上的建议。这本书的目的，是要鼓励你更了解自己的健康、身体与环境。因为有了这一层的了解，我们才会思及改变目前的饮食习惯与生活形态。

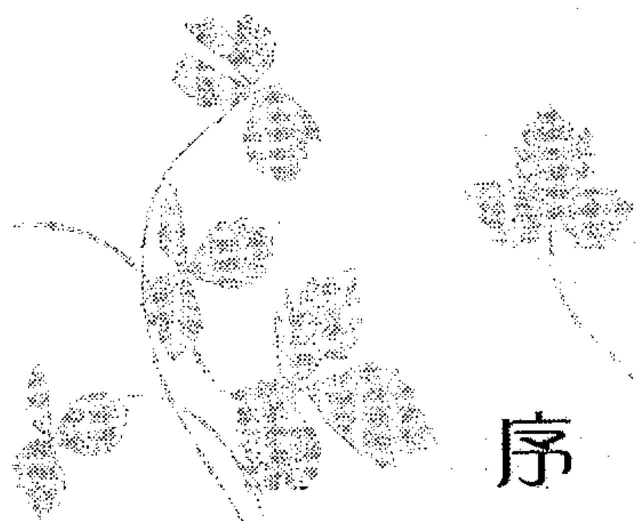
如果你的确想改变目前的饮食习惯、生活形态，我们仍建议你找医生谈一谈，让他成为支持你做出改变的伙伴。

出版缘起

我们每个人或多或少都碰到过一些事情，并因此改变了自己原先的生活。但，这些事情多半是些创痛的经验——由于创痛，我们乍然了解现实，或遽然做出改变。阅读本书并不会为你带来创痛，却有可能影响你此后的生活。

过去几十年来，我们的世界急遽增加了许多罹患心脏病、癌症、艾滋病的人口。另一方面，我们的自然生态也不断地遭受破坏，因为我们未曾歇息地摧残自然，导致我们在个人心态和集体意识上，都认为对“大自然”予取予求是件理所当然的事。

自工业革命兴起，我们便开始破坏天人之间的和谐关系。因为工业革命一直灌输给我们的观念是：“大自然是我们人类的，所以我们有权使用它。”所以我并没有天真到，以为出版了一本书，就能使世界从此改观，但或许我能就此播下一些种子——让世界更好的种子！



序

我花了十年的时间准备这本书，花了两年的时间才写作完成。我的准备工作包括了去医院采访、与世界各地的医生会面、了解不同的文化、订阅各种医学杂志等。

在着手写这本书时，我的目的并不是要写一本医学书籍或是健康手册，我只是想要让大众知道一些很重要的观念。我既不是医生，也不是科学家，我只是对营养有着浓厚的兴趣，并且有三十年以上的研究经验。

而且，我有相关的学位，是个合格的营养师，同时也是名运动员。那些学术上的研究，与我旅行过一百三十四个国家而得到的经验相比，学校里所学到的知识实在是微不足道。

每次有这一类的新书问世，总免不了会出现质疑的声浪，不管是关于其中的内容，还是其中的资料或研究。为了减少这些疑虑，我应该让大家知道：我花了十年的时间准备这本书，花了两年的时间才写作完成。我的准备工作包括了去医院采访、与世界各地的医生会面、了解不同的文化、订阅各种医学杂志等。

我们也可以从其他关于健康的书籍中，找到不少相关资料。我发现的资料多半为估计的大约数字，所以，当我引用这些数据时，除非我有确切的证据，不然我会给一个保守的数字。我的书里也看不到任何的广告，因为我不希望内容有偏差。

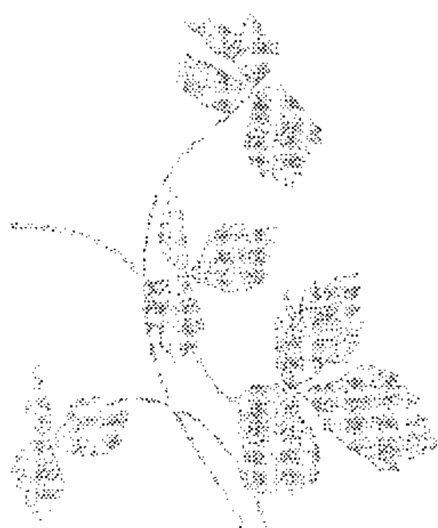
所以在你阅读此书之前，我有三个请求：

第一是希望读者们能相信这些资料。因为如果这些数据是有疑问的，我就不会放进我的书里。

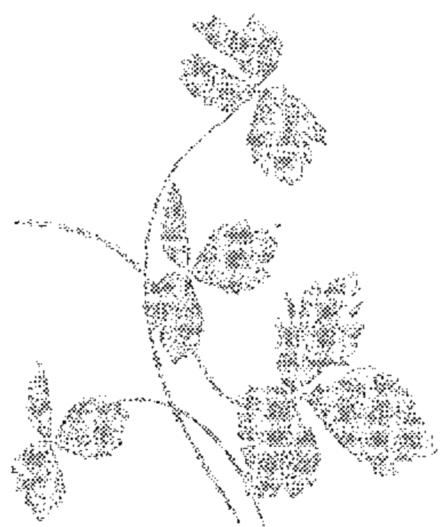
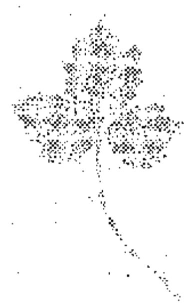
第二是希望读者能知道，这本书是从全球性的角度来观察的，它融合了东西方的观点。

第三是希望读者在阅读前先把旧有的习惯抛开。因为这本书关于个人的健康，也关于全球的环境，有的内容可能颠覆了我们原有的观念。

另外，我要预先向那些我所批评到的行业表示歉意，但我认为，我们在做生意时，毕竟要摸一摸自己的良心，在得到那些利益之余，我们是否真能问心无愧。而且我知道，真正的大企业是敞开心胸，愿意接受批评，且适时地做修正的，因为唯有做出对环境有益的事，我们才能为下一代开拓海阔天空的未来，这才是双赢的政策！



目 录

第一章　改变一生的事

所以，这件事情是改变我人生的重要事情之一。要是没有遇见那位医生，我就不会因缘际会去参观屠宰场；要是没有去参观屠宰场，我就不会了解每个生命都有其意义；要是没有遇见那位医生，我也就不会去关心离我有千里之远的雨林发生了些什么事。



遇到贵人

在 1970 年，我碰到了一件改变我一生的事。当时，我正准备去新西兰参加职业网球赛。过境夏威夷时，我在那里停留了几天，有空闲就在海滩上玩飞盘。没想到，一不小心打到一位正在欣赏海景的男士，我吓了一跳，赶紧跑过去道歉。

他是个相当热诚的人，于是我们聊了起来。我得悉他来到夏威夷是为了参加一项预防医学研讨会。当他知道我是个职业网球选手时，他问我是否注意到运动员应在参赛前六个月，避免吃任何肉类、鱼类及蛋类。

但我却对这套理论不感兴趣，因为我喜欢吃三分熟的牛排及烤肉。而且，我不吃色拉，因为我觉得蔬果是猴子才吃的食物。

虽然我并没有接受他的建议，但他仍然邀请我去参加隔天的研讨会。我其实并没有想要去听的意愿，但我还是参加了。因为我想听听他有什么方法能让我赢过其他选手，同时也觉得听听无伤大雅，我相信只要敞开心胸，任何一个来临的机会都有我值得学习的地方。

当我走出那场会议，我了解到运动员在参赛前六个月不吃肉类、鱼类和蛋类的原因，并且也下定决心这么做。这对我来说是前所未有的改变，因为我一直是个讨厌吃蔬果的人。

刚开始改吃素食的那段时间，我觉得非常痛苦。医生解释

为：当蔬果净化了我的身体之后，我的味蕾便会改变。事实也的确是如此，像是我以前不爱吃的蔬菜，现在对我来说都是美味佳肴了。

在那段过程中，有一句话一直使我印象深刻："吃荤会使你的心灵冷漠。"现在回头想想，这句话还真是说得对极了！

所以，这件事情是改变我人生的重要事情之一。要是没有遇见那位医生，我就不会因缘际会去参观屠宰场；要是没有去参观屠宰场，我就不会了解每个生命都有其意义；要是没有遇见那位医生，我也就不会去关心离我有千里之远的雨林发生了些什么事。

以前的我毫不关心生存于世界上的其他动物，也不在意这些动物正受着什么样的痛苦，甚至不在乎有些人正受着什么样的折磨，也更别说是关心这个地球的生态环境了。



了解健康的重要性

我们都知道，人要是没有健康，那生活几乎没有快乐可言。但矛盾的是，一旦我们痊愈，我们又轻易地忘了生病时的痛苦。所以，下一次生病时，我们不妨列下想做的事情。我们会发现列下的清单是这么多，也才会再度了解健康的重要。

有了健康，我们才能做任何想做的事，而均衡的营养是身体健康的基础。除了营养之外，规律的运动、良好的身心态度也是不可忽视的功臣。做了多年的观察之后，我发现良好的生活态度

与决心有关。

举例来说，在美国几乎有一半的成人想要减重，每年都花了大把的银子在减肥上。但大部分人付出了辛苦的代价，却没有得到相应的成果。或是他们减到了自认的理想体重之后，仍把暴饮暴食视为一种解放。

据估计，只有2% ~5%的人在减到理想体重后，能有效地持续维持，而还没达到目标就放弃的大有人在。有些人甚至在实行减肥计划的第一天就放弃了。

我再举一个戒烟的例子（抽烟也许是一种最难戒的习惯）。通常能成功戒烟的人，是先了解尼古丁会对身体造成什么样的损害，然后才下定决心的。也有些具有烟瘾的人，只是因为他们不喜欢自己早晨时的口腔气味，才决定戒烟。更有些人只是因为答应了孩子，要活到能参加孩子的大学毕业典礼，才决定戒烟的。

良好的饮食习惯与运动其实是相辅相成的。过去大家一直认为，只要有运动，在饮食方面是不必忌口的。但事实上，良好的饮食习惯才是健康之冠。

本书的内容，便是着重在良好的饮食习惯，但我不是从物理医学的角度来写，而是从道德与生态的角度，因为我知道从后者的角度，才能使人们下定决心。在这个时代，几乎没有人会只为个人的健康而改变饮食习惯的。

多年来，在我主持的研讨会中，我总是会听到有观众说："不要忌口，什么都适度地吃一点，也是很好啊。"这一直是最让我感到沮丧的话。因为这是个人的偏差观念，也是不正确的事实。

有一次，我对这句话做了回应：“什么都适度地吃，会让你对疾病丧失警戒心。”我会这么说是因为两个原因。

第一个原因是我曾经参观过戒酒中心。与病人深谈后，我才发现，他们也曾经只是适度地饮酒。

第二个原因是来自一本书。这本书告诉我们，如果你放纵自己的生活习惯，你的生活将会是一团混乱。即使让自己的生活有规律，我们仍是自由的，只是这种自由有别于20世纪六、七十年代嬉皮般的放纵。所以，即使“规律”这个字眼隐含了某种程度的剥夺，但我们还是得了解让生活有规律的重要性。

除了帮助你了解正确的饮食习惯，我还希望在本书里解开医学神秘的面纱。如果你曾听过医生演讲，你应该知道陷在医学术语里那种茫然的感觉。我在这本书里极少用到专业术语，就是希望读者们能够轻松地阅读与了解。

在提出一种新的生活形态之际，我所遇到的最大困难，是来自那些对某种食物有特殊偏好的人，或是那些卖垃圾食物的商人。

例如约翰·罗宾斯（John Robbins）在出版《新素食主义》（*Diet for New America*）之时，美国肉品业者对他相当愤怒，因为这一本书改变了许多人的生活习惯与想法。但这些商人们却巧妙地以广告预算来达到目的，像是一家报纸的社论要写关于素食的事情，他们便威胁要删减那家报社的广告来源。

虽然时代在进步，但许多人对健康的观念却没有随之而进步。更可怕的是，许多人的生活形态是会为自己带来疾病的。

我们每个人或多或少都会影响到他人的生活。本书除了希望

你能变得更健康之外，还希望你能影响自己亲密的家人与朋友，并进而关心这个世界的生态。说不定因为你的关心，你能使自己挚爱的人活得更好、更棒！





第二章　商业化的生活

也许当我们的社会变得越残暴，过去的智者与哲学家所说的话就越能唤醒人心：“如果我们懂得尊重动物的生命，我们才会懂得尊重人类。”在屠宰场里那些无辜的动物，正被我们人类背叛，也许这正是一个迷失的社会所显露的景象。

快餐营销的可怕

现在的我们多对无益健康的食物有着深深的迷恋。不但如此，我们还为了让自己吃些垃圾食物，不自觉地残害了这个地球。

现代人崇尚物质的思想，以及想立即满足口腹的欲望，都使得我们与自然环境产生了极大的冲突。由于这种消费心态，使得我们的社会极度商业化，也变得相当不人道。所以，我们得重新思考我们的生活形态，因为除了改变，我们没有其他选择了。

我们从农业社会快速地变迁到工业社会，生活步调也变得越来越快。我们不但失去了数百万亩的农田，也失去了与自然、土地相联系的脐带。这种与自然的疏离感，正摧毁着我们的人性。

现在的小孩子，从童年时期就养成了不良的饮食习惯，因为那些食品广告拍得十分诱人，而且学校也没有教导有关摄取营养的知识。孩子们似乎最听信电视广告所说的话，但关于健康食品的广告却不到3%。而大人们呢？大人们则相信生病时吃颗药就好了。

提及全球的商业化，美国的商业政策及消费形态，总会直接或间接地影响他国。这些国家学习美国文化，有的学习到好的一面，有的则学习到坏的一面。

学习到坏的一面，则莫过于吸收了美式的饮食习惯，其中快餐业可算是影响最大的了。我们的孩子吃这种垃圾般的快餐食物

长大，而我们还挟带大量的资金，强势的营销策略，要把这种饮食习惯介绍给他国的孩子。

在一份研究日本男孩与女孩的调查报告中，我们发现：日本女孩最喜欢吃的两种食物是汉堡与冰淇淋，男孩子则是猪排与冰淇淋。日本女孩越受到西方饮食习惯的影响，她们的初经就来得越早，这种情形就和美国的同龄女孩一样。

过去一百年来，美国女孩的初经从17．5岁逐渐提早到10.5岁。亚洲与非洲女孩的初经，则多半在青春期的晚期。月经的来临，也就意味着生育孩子的能力已经来临。她们也许生理上已经成熟，但心理则不然。初经来得早晚，差别就在于她们饮食习惯的不同。

对成年人来说，采用西方饮食习惯的日本成人，其罹患心脏疾病的比例几乎和美国人一样。肥胖、秃头的亚洲男人以前一直是少见的，但自西风东渐后，这样的人却多了起来，这是因为美式食物里有大量的脂肪与荷尔蒙。

食品业是美国最大宗的商业，而快餐业几乎占满了整个食品业的需求。但食品商对大众健康的关心，远不如对他们营销策略的关心。也就是说，他们只关心自己的利润。



屠宰场与饲养场

令人窒息的屠宰场

那只羊的身体因为害怕而颤抖，因为它听到前面的羊发出可

怕的尖叫声。我站在距离它们一米的地方，看着这一切。

它们的眼神里尽是惊吓。扳机扣下，过了一秒，它的四肢瘫倒，它的身体随即被运去切割、封装，以便能运到超市供人购买。

我的无助感很快就变成愤怒与失望。这一切就发生在没有窗户的四面墙里，我愤怒大部分人竟然可以对这样残酷的事默默不闻。如果有人想一窥地狱的面貌，我想屠宰场可以成为最佳代表。而我对自己感到失望，因为我活了二十五年，竟然对这样的残酷是如此无知与盲目。

我决定去屠宰场，不只是因为想去，也因为我想坚定自己不再吃肉类的承诺。我深知，如果只为了个人的健康，我可以放弃我爱吃的三分熟牛排，以及假日烤肉的乐趣。

但只是为了个人，我可以轻易出尔反尔。因为我们总是会为自己找个合理化的借口，像是“吃一点点肉没什么关系”。可是，这是多么自私的理由啊！难道这一点点肉不是因为另一个生命受苦受难而来的吗？

当我看着那待人宰割的羊，以及它眼神里的恐惧，我知道那是我对自己的承诺。当它被结束生命的时候，我不吃肉的承诺更加肯定了。因为我们有什么权利去剥夺其他动物的生命呢？

我还看过牛被运送到屠宰场的过程。它们在运货车上挤成一堆，这样的运送过程在美国境内，竟然可以一次长达三十六个小时。它们又累、又渴，在经过这么不舒服的运送过程后，又要被关进畜栏里。

有些屠宰场还把它们的角敲掉，以便能关更多的牛。有些动

物在运送的过程中，因为太过疲累而死去，但肉品业者还是极尽所能地赚取其最大价值。它们被送到加工厂，成为我们的餐点或是宠物的罐头。

任何看过那些被关在畜栏里的动物的人，都可以看得出它们受惊吓的神情。从它们闻到的气味，以及听到的屠宰场里的尖叫声，它们知道自己即将到来的命运。它们知道自己将被运上输送带，进入屠宰场即是自己生命的终点，但它们却什么都不能做。

对肉品业者而言，这些动物们只是“东西”。但其实它们也是生命，有权利继续生存的生命。每一种生命都有其抗拒死亡的方式，可它们却只能颤抖与哀嚎。

当它们被迫送上输送带时，它们的反应是极度恐惧。它们看到前面的同伴受到什么待遇。它们被大锤子打昏。屠宰工人不用子弹，因为它们的脑子还要留着给人们食用。

动物此时还没有死，它们的脚被抬起来，脖子被利刃深深地划过，就这样流血致死。然后切割、秤重，一条生命就此变为包装好的肉块。切割带的速度极快，而且在切割带上的动物，每个部分都会被切割到。这种种的一切，我们看不到对生命的关怀，只看到想赚取利益的贪婪。

整个屠宰场充满了令人窒息的味道，以及震耳欲聋的尖叫声。这些动物因极度痛苦而发出刺耳的尖叫声，使得屠宰工人不得不带上耳罩。这样的工作环境也是极危险的。地板上是一片血海，稍有不慎就会滑倒受伤。

工人身上沾满动物的油脂与血迹，并毫不歇息地工作，难怪屠宰场的工作伤害比率偏高。而另一方面，屠宰业所赚取的利润

也高得惊人（在一般的屠宰场里，每小时就要杀死三百只动物）。

虽然屠宰场里有很多工人，但我却看不到一丝笑容。我与这些工人谈过之后，才发现他们没有一个人真心喜欢这个工作。

事实上，有许多人的内心相当懊悔，仿佛内心一直有个伤口挥之不去。所以我觉得：虽然屠宰场的存在是合法且持有执照的，但人们的内心却觉得不应该这么做。

也许当我们的社会变得越残暴，过去的智者与哲学家所说的话就越能唤醒人心："如果我们懂得尊重动物的生命，我们才会懂得尊重人类。"在屠宰场里那些无辜的动物，正被我们人类背叛，也许这正是一个迷失的社会所显露的景象。因为我们竟可以把那些残酷的景象丢诸脑后，只顾着享用眼前的盛餐。

但，这个世界所存在的残酷不止于此，除了屠宰场外，美国境内每天约有两千万只动物遭到屠杀。所以，学习尊重生命是目前最重要的课题。如果我们了解盛餐之后的残酷，我们还会继续购买这些肉类吗？

充满病毒的饲养场

西方社会是第一个把肉类视为商品的社会。所以为了满足消费者的需求，饲养场应运而生。饲养场是动物们的集中营（拥挤的监禁），里头没有一丝一毫自然生活的气息。饲养场的动物无法再过着田园生活，而场主也不是细心的照料者。

今天西方社会所吃的大部分肉类，都是从饲养场来的。饲养场的兴起，约在20世纪50年代。这种集中营式的管理，是为了能赚取更多的利益。他们不管动物是否健康，是否舒适。实际

上，饲养场里的动物可算是地球上最不健康的生物了，因为它们被迫忍受闷热与不自然的生活环境。

如果你无法想象这是什么样的情景，你可以想象自己将在拥挤的电梯度过下半辈子，相信你一定可以体会饲养场里的动物的生活环境。这些动物的一生简直是一个梦魇。打从它们一出生，生活便是一连串的酷刑。

这些动物被压迫到生物所能忍受的极限。极度追求利益的结果，使得这些生物看起来不过是生物机器。它们的生存本能被否定了，它们的生存也整个地被改变了。

饲养场不但残害动物，而且对我们的生态环境一点贡献也没有。此外，他们对就业市场也没有什么帮助。比如说，要盖一个饲养九万只鸡的建筑物，只需要几个监工就可以了。而且他们正逐渐缩减照料鸡群的工人。

但，减少照料的工人，却会让鸡群感染疾病的可能增加，因为鸡群的生活环境拥挤，所以疾病很容易传播开来。因此，他们为鸡群注射抗生素。今天，这些场主所用的抗生素比医生还多。所以，一个习惯吃肉类的人在吃抗生素以前，他体内的免疫系统早已排拒抗生素了。

由于商人们只想到赚钱（他们希望这些动物能越快长大越好，因为越快长大，就能越早卖钱），所以他们让鸡住在容易引起疾病的环境里，然后再给它们注射抗生素、荷尔蒙及一些药物，这是西方社会的普遍做法。但最后是谁吃下了这些药物？依旧是我们人类。我们体内的毒素也就是这么来的。

除了对人体有害，他们还破坏了生态环境。因为饲养场所用

的大量肥料，污染了我们的土地、水源、河川与湖泊。尤其是与我们息息相关的水，我们竟然让它被污染，难道就只为了吃无益于健康的肉类吗？

有些国家的饲养场则改进许多，像是瑞典、瑞士、荷兰。他们已弃用装有电池的鸡笼，让母鸡来孵蛋。但我们还有一段很长的路要走，尤其是美国。所以如果想要吃肉，不妨先去参观饲养场，我想就算是最无情的人，也会有所不忍吧！

其实，在我们每个人的心里都有恻隐之心，我相信即使是最铁石心肠的人，也会有多愁善感的一面。就拿一个例子来说吧！

在 1990 年 10 月，有一只名叫“赢家”的马在赛马中摔断了腿。传统上来说，如果马摔断了腿且无法愈合，马主便会将它射杀。当“赢家”被射杀的图片传遍了整个世界时，许多平日西装笔挺的男人和他们的妻女一起流泪。但是，我们却很少为饲养场里的动物，以及死在屠宰场里的数百万只动物，流下几滴眼泪。



加工食品

加工食品是商业化社会的另一个特色。我们所吃的大部分食物，都经过加工厂处理，而美国是影响这个世界吃垃圾食物的先锋。

加工食品约在 20 世纪 20 年代兴起。在 30 年代晚期，超市的陈列架上有八百种包装好的加工食品；在 90 年代，我们可在超市里发现约一万种的加工食品。1991 年，美国每天上市了 44

种新的加工食品。

加工食品其实是相当不好的食物，因为它既失去了原有的营养，也失去了原有的风味。食物里所含的每份营养不是流失，就是遭到破坏。因为加工就是加进了盐、糖、调味料、防腐剂及安定剂（我们只要看一长串的成分表就可以知道了）。

表面上，这是一种消费产品，实际上，这是富含毒素的食品。因为它们对我们的身体一点帮助也没有。但这样的加工食品相当方便，而且我们今日购买食品又多以方便为主，所以这种食品才有这么大的消费市场。

以短期来看，吃这种食品节省了我们不少的时间，但以长期来看，我们却赔上了自己的健康。在乌干达行医 20 年（1946～1966）的柏基博士（Dennis Burkitt）就指出：过去 150 年来，我们在饮食习惯上的改变，远比整个文明的演变要来得快。

吃加工食品让我们无法吸收到天然营养，所以我们应该学会看标签上的成分表，并对商品所渲染的功效持怀疑态度。我们必须了解：加工是要将脂肪氢化，这是为了使食品保存得较持久。

这过程是将氢分子加上脂肪分子，以使脂肪分子稳定，避免发出恶臭，也不会腐坏。但问题就在于：我们的身体难以把这样的脂肪分解。这些氢化的脂肪会使得肝脏分泌胆固醇的速度减缓，而血管里的胆固醇却会上升，使得动脉里容易有血块，发生阻塞。

盐对于加工食品业是非常重要的，因为它能掩盖不好的味道。所以我们必须坚持：政府应该执行比较严格的标签法。比如快餐业就应该标示出他们食物的成分。全美有这么多的快餐业

者，但消费者却一点都不知道他们吃进了什么。

唯有知道自己吃进了什么，我们才知道自己的身体受到什么样的影响。任何食物最重要的部分就是它的营养。我们所吃的食物不是给我们营养，却会损害我们的细胞与器官。而食物为什么重要？就是因为它是身体的驱动力。所以科学家告诉我们：食物对我们身体的影响不下于药物。

我们必须要花上一点时间来了解自己的身体才行。我们不能只吃下这些食物就什么都不管了。有句西班牙谚语是这么说的：不关心自己健康的人，就是不关心自己生活的人。而你，要做什么样的人呢？

另外，我们也应该懂得欣赏盘中的食物，对所吃的食物心怀感谢。但快餐业打破了这项我们该做的餐前礼仪。今日，我们的心灵并不丰盛。在 20 世纪以前，用餐时间是家人谈心、对食物心怀感谢的时光。而今天，有 25% 的美国人是在车上吃早餐的。

今日的我们不再善待自己的身体。因为很多人所吃的食物，根本不是一个爱护健康的人会吃的。



心境影响健康

商业化的生活不仅影响我们对食物的选择，也影响我们情绪与心理上的健康。因为我们的心境会对我们的健康产生很大的影响。有许多社会学家都相信：纯洁的心灵与纯洁的身体有必然的关系。而这有其科学根据，因为大脑也是免疫系统的一部分。

我们都有过这样的经验：当遇到一个经常生病的人，问他是否好吗，他就算当时没有生病，也一定是牢骚满腹。而当我们问候一个经常神采奕奕的人，他就算偶尔生病，却也不觉得有什么大碍。所以，凡事往好的一面去想并不是陈词滥调，因为那真的会影响我们的健康。

商业化的社会使我们的生活充满广告。这些广告使我们欲望无穷，它使我们忘记现在所拥有的一切，只想到我们没拥有的东西，每天带着一颗焦躁的心，一直想着我们是否该买下来，或是我们买得起吗。

电视广告塑造了孩子们的价值观，孩子们也带着这样的观念长大。一百年前，美国人约花60%的薪水在食物上，而今天却只剩下15%。

我们越来越崇尚物质，喜欢买贵重的物品，又担心买了它，是否容易搭配服饰或收藏是否方便。

如果我们所要的更多，我们就要有更多的工作。于是，双亲都出去工作。我们的生活紧张又忙碌，没有什么时间准备食物，也没办法好好休个假，因为老板希望你在休假时，仍能与公司维持联系。

我们何时才能解除压力？我们何时才能放松、休息、充电？要知道，长期的压力会破坏我们的免疫系统，让我们容易生病。不过，社会上也有一些什么事都不用做的人。这样的枯燥生活与有压力的生活是同样的痛苦。所以转化我们的心情成了我们目前所要做的大事！

我没时间、 没时间

运动真的那么难吗?

我们的生活步调是这么快，每天不是有做不完的事，就是没有时间运动。我们都知道我们该去运动，但是拿着遥控器看电视却是那么舒服。

一百五十年前，至少有50%的人口每天都有足够的运动量。而今天却不到2%。拜科技所赐，我们今天的生活形态是久坐的。发明汽车、遥控器的人，都该间接地为我们肥胖的臀部负责。

我们的脑袋也许装满了信息，但我们的身体却极需要运动。因为我们的身体生来就是要动的。我们的心脏100%是肌肉，而肌肉如果不运动就会萎缩。但现今的设备却多半是为了让我们坐着或躺着。

我们的富裕使得我们缺乏运动，容易发胖。今日有许多疾病，都是因为我们的饮食习惯。难道要有越来越多的人死于癌症、心脏病或其他与饮食习惯有关的疾病，我们才愿意正视这个问题吗?

第三章　我们的健康不只是医生的责任

美国是全世界有最多医生、医院的国家，但我们的病人并没有因此而减少，生病的人反而越来越多。现代的医药多半是针对症状而下药，也就是所谓的治标，没有治本。

错误观念

先有病再治病

生病的时候，我们多半把问题交给另一个人。当我们小的时候，我们交给妈妈来处理。长大以后，我们就交给医生来处理。

此外，我们也习惯为自己的疾病找其他的理由。比如我们会感冒，是因为别人传染给我们的。我们很少为自己的生病负责。

现代人似乎是先生病，而后治病。因为我们疏于照顾自己的身体，一旦有病，就只想要找医生。饮食习惯不良的病人去看医生，拿了药，回家后却仍然喝咖啡，吃甜甜圈，继续他以前不良的饮食习惯。这也是当医生能赚钱的原因。

现在的药大都是重治疗胜于预防。现在的医生似乎也变成了修理身体的工人，他们的修理费很贵，而且吃这些药并不会让我们比较健康。

我们可以抱怨医药技术不够进步，但我们需要更深一层了解会生病的原因。毕竟医生也只是平凡人，他们的所知所学并不是无限的。我们先来看看医药界与医学院的关系。

医药界在美国占极大的分量，但我认为它是个病态的行业。因为生病的人越多，他们赚的钱就越多。医生、医院、保险公司及药厂的衣食父母就是病人。所以，他们不注重预防性的药物，因为那赚不了什么大钱。甚至全美的保险公司也都采取这样的态

度，但这样的动机是错误的。

如果有个医生替别人进行开心手术，保险公司几乎可以毫无疑问地交付所有的手术费给医生。但如果医生花半个小时与病人谈谈如何改变生活习惯，他所赚到的钱可就没有这么多了。所以这些医学医药团体不大愿意去教人们如何预防疾病。

美国是全世界有最多医生、医院的国家，但我们的病人并没有因此而减少，生病的人反而越来越多。现代的医药多半是针对症状而下药，也就是所谓的治标，没有治本。

但这是医生的错吗？他们不知道预防重于治疗吗？就像牙医一样，如果他们教导人们如何预防蛀牙，他们的病人就会越来越少，这也就表示市场越来越不需要医生。所以，他们为什么要改变呢？

从商业利益的观点来看，他们也许不应该改变。但从道德观点来看，他们却必须改变。大部分医疗从业人员选择这份职业是因为他们心里有一份关怀，可他们从医之后，才发现无法与大环境搏斗。

不过，有越来越多的医生看不惯这样的医药体系，而投身于预防医学的行列。即使如此，如果医学院教导学生的态度不改变，整个大环境还是难以改变的。

药物是灵丹？

在医学院里，老师只教导如何治病，却没有教导如何预防。也就是说，当病人带着问题来找他们，才是他们发挥所长的时候。他们所学的，是用药物或手术来减轻病人的症状。另一方

面，开出药物、执行手术才是医生、医院和药厂能获利的事。

虽然饮食习惯对人体的健康是这么重要，但医学院的学生平均一个星期只上过三个小时的营养课程。有少数的医生甚至连最基本的营养知识都不懂。这使得他们不知道某些疾病与饮食习惯的关系。

我们都有过这样的经验，就诊时，医生最不会问我们的话是：“你平常的饮食习惯如何？”在你上一次健康检查中，你的医生是否询问你的日常饮食、运动量及你的生活习惯？有些医生甚至觉得告诉病人他是生什么病，就已是仁至义尽了。只有少数医生会劝病人从改善饮食习惯、加强免疫系统开始着手。

现在的医学院不能再只是学习对症下药了，找出病因是现在最重要的事。他们应该把身体健康的责任交还给病人，教导他们如何吃得正确、如何有效地运动。

对许多医生来说，要他们改变个人的生活习惯也是挺重要的。事实上，有许多医生也很少运动。我记得前几年我在澳洲的时候，那里正好举办医学研讨会，下车的医生们，几乎个个身材都变形了。

而且，我个人认为，提倡预防医学对医生也有好处。来医院的人越健康，就表示他们越少接触到细菌与病菌。约翰·萨诺博士（John Sarno）曾说：“医生应该让病人更留意自己的身体。每个人的体内都有自然恢复的功能，医生应该帮助我们释放这种能量。”

250 年前，现代医学的始祖希波克拉底也曾说：“你所吃的食物决定了你健不健康。”“每个人的体内都有一个医生，我们只

需要让那个医生能自行运作。”但今日的我们是多么依赖药物、手术，以至于我们难以相信正确的养生之道。

迪恩·欧尼胥博士（Dean Ornish）是加州大学旧金山分校的副教授，曾出版过有关心脏病的书，他说：“我不明白为什么教人们改变饮食习惯，或做个素食者是这么困难。难道人们认为开刀、吃一辈子的药是比较好的选择吗？”

即使多数医生都知道，只要动过一次手术，就还会有下一次手术，也知道药都是有副作用的，但他们还是以开药与手术作为主要的治疗方法。今天有很多药都对身体有害。它虽然让人们继续活着，却没有好的生活质量（不可否认，现在有一些令人惊叹的药品出现，但真正的病因却仍然没有彻底解决）。

我们一定得这么依赖药物吗？看看我们国家的老年人吧，他们就像是药罐子一样，平均每人有十五种药。在美国，每一秒就有五十种药被购买，且每年有一百五十万人因为药的副作用而就诊。

药，只能治标。所以我们无法用药物来寻求健康。但今天的药厂已渗入了医学界，他们请医生吃饭、度假，以换得在医院里有更好的销售。

1985年，医生也开始卖药了，但同时，他们没有足够的药品知识，也不知道长期服用此药物会有何影响。药厂派去的销售员却一直引诱医生们拿病人做实验。

另一方面，今日的病人似乎也觉得很茫然。像我在1984年受到运动伤害，花了十年遍访名医。但不管是在美国还是在加拿大，平均每个医生给我看诊的时间为六分钟，我感觉自己好像是

个莫名的闯入者。

即使我告诉他们我不太相信药的功效，他们每个人还是开药给我。除了敲敲我的膝盖，听听我的心跳，没有一个医生会触摸我。他们不想知道我无法再做哪些动作，也不愿花时间去了解真正的问题是什么，但他们倒是有时间去开处方签。最后，我有一盒子没吃完的药，而我的背依然疼痛。

我们的社会把医生当做神，但其实他们应该是老师，也应该是个谦卑的治疗者。值得庆幸的是，有越来越多的医生开始重新思考希波克拉底所说的话。



第四章　了解你的身体

如果我们关心自己的身体，有像我们关心自己的房子这么多，我们今天一定可以有比较好的健康质量。相反的，我们不但不珍惜父母所赐的身体发肤，反而还让它塞进了一堆不健康的食物。等得了癌症或心脏病时，才觉得自己很后悔，却丝毫没想到这是饮食习惯造成的疾病。

如果我们关心自己的身体，有像我们关心自己的房子这么多，我们今天一定可以有比较好的健康质量。相反的，我们不但不珍惜父母所赐的身体发肤，反而还让它塞进了一堆不健康的食物。等得了癌症或心脏病时，才觉得自己很后悔，却丝毫没想到这是饮食习惯造成的疾病。

我认为，中小学该上的一门课，便是了解自己的身体。我在前面说过，这本书并不是医学专刊，所以我用一些简单、快速的方法，来介绍我们身体的主要部分及其功能。只要我们用心去了解自己的身体，就能帮助我们提高生活的质量。



心脏

心脏是人体的重要器官。我认为人体的心脏简直是不可思议，与其说心脏是一个器官，我们不如说它是一团肌肉组织。它100%是肌肉，平均有269克重，一个肥胖的心脏可以重达340克。

心脏的瓣膜如纸一般薄，却比铁来得坚实。心脏把血压缩到肺部，以结合氧气。输送氧气的血返回心脏，然后流遍全身。心脏有极大的储存能力，每天可以输出约13640升的血液。

美国男人平均心跳率为72下，女人为78下。但显然，这样的心跳率是偏高了，不正常的心脏比正常的心脏多跳了10～15下。而在心脏肌肉恶化的同时，我们却是丝毫没有感觉，因为我们的动脉里没有神经来预警心脏受到的伤害。也因此，心脏病经

常造成猝死。



血液是生命的源泉

血液（人体平均约有五升的血液）是我们生命的源泉，它冲刷了我们身体的每个细胞，因为细胞会从血液里摄取它所需要的养分。所以没有洁净的血液，我们就没有健康的身体。

血液对于洁净我们的身体，扮演着重要的角色。不过，“水能载舟，亦能覆舟”，它同样也能运送我们体内的毒素。当医生为我们验血时，就是要检查我们体内是否有不当的侵入者。如果我们的体内一直累积着毒素，我们的血液也只好运送有害物质给细胞啰！

我们的血球有排除彼此的自然倾向，这使得血流顺畅，并运送重要的氧气给细胞。如果细胞得不到氧气，它们就会坏死。

当我们吃下富含脂肪的食物，我们的血液在一小时内就会充满了油脂。血球也会被油脂所覆盖，无法发挥排除彼此的功能。当血球黏在一起，也就是变成了所谓的血块，心脏就必须更费力地运作它的功能。

所以，当我们吃了一个吉士汉堡之后，我们的血液充满了动物脂肪长达四个小时。在这段期间内，血液不但不畅通，还污染了细胞，并因此影响了器官的运作。

我们的血液也有凝结的功能。例如，如果我们发生车祸，导致内出血，血液的凝结功能可能救我们一命。但如果吃鱼，鱼油

会妨碍这项功能的运作。

爱斯基摩人因为常吃鱼的关系，他们血液的凝结时间是全世界最长的。维京人就常说："要消灭爱斯基摩人是很容易的，因为他们一遭砍伤，就会血流不止。他们的血液凝结长达 14 分钟，这已足够使他们流血致死了。"

正常人的血液凝结约为 2～7 分钟。若是一个吃素食的人，大概只需要 3～4 分钟。如果你要验血，得停食 12 小时再进行，才会有比较准确的测验结果。

注：人体所有的组织均需血液补给，甚至于骨头。血液由血浆构成，为似水的流体，其中漂浮着数十亿个红血球、白血球和血小板。

动脉

动脉位于心的上端，像王冠般围绕着心。在人体内的血管总长约有 6 万英里（合约 9.6 万公里）。我们的动脉就像是小型的水舌，负责输送血液到细胞，而静脉则负责将血液送回心脏。为使心脏正常运作，必需供给很多营养及氧气，所以冠状动脉担起这项责任，吸收了送往主动脉的部分血液。



胆固醇

一直到1984年，才逐渐有人开始了解何谓胆固醇。虽然有较多的人开始注意胆固醇，但大部分的人都视胆固醇为不好的东西。

但实际上，胆固醇是人体的必需品，它是人体的天然润滑剂，由肝脏分泌，形成细胞的外膜，分布在身体的各部分。我们约有80%的胆固醇是自己体内制造的，它并不是脂肪，而是一种脂醇。

每一种动物的肝脏也都会分泌胆固醇。除了蛋白以外，所有的肉类都含有胆固醇。而谷类、蔬果类则不含胆固醇。

人体所制造的胆固醇有限，每天分泌约100~300毫克。正因为人体缓慢地、有限地分泌胆固醇，所以当人们吃大量的肉类时，就会引起健康问题。美国人平均约每天吃进500~600毫克的胆固醇，因此，每天都储存了数百毫克的胆固醇在动脉里。

胆固醇会黏在动脉内壁，就像水管内壁黏附的矿物质一样。人们吃进过多的胆固醇，容易导致心脏疾病。



消化系统

消化系统是人体忠实的仆人。即使我们永无止境地一直进

食，它还是毫无异议地进行消化功能。消化是需要消耗体力的。换言之，我们所吃进的食物在变成我们的能量以前，我们需要先消耗能量去消化。而它大概会耗去我们33%的能量，是人体最耗能量的系统。

消化食物由嘴巴咀嚼开始，我们的口水会分解碳水化合物（注：糖类，如淀粉、多糖等）。我们空腹的间隔约在1~6个小时左右，通常是4个小时。运动与富含纤维的食物都可以帮助消化，而水果是最容易消化的食物，酒精、含脂肪的食物则相反。

食物在我们的胃中，是浸在胃酸与酵素里。有些营养在胃中就释放在血液里，但大部分的营养（约90%）则是在小肠被吸收。小肠里有数百万的绒毛，能吸收营养，再释放到血液里，然后这些营养即被带到肝脏去分解。

碳水化合物是第一个能被胃消化的食物，其次是蛋白质，再来是脂肪。这就是为什么如果我们在睡前吃了许多含脂肪的食物，我们就不太容易睡个好觉。因为消化系统还需要我们的能量来运作，而我们睡觉就是为了让身体能再度产生能量。

一般来说，人的胃就如同握紧的拳头那般大小。它能承受多少食物的分量呢？让胃有2/3满，是它能舒服承受的分量。

你也许看过有人狼吞虎咽吃下许多食物，但他们吃完后可能就闹肚子疼。让大脑接收到吃饱的信息，需要花上20~30分钟，不过，我们在知道自己吃饱前，就可能已经吃下许多食物了。

随着年纪增长，我们会发现自己再也没有年轻时的食量，吃太多会让我们的心智迟钝，耗去许多能量。而且，含脂肪的食物是最难消化的食物，对消化系统也是最不利的。



大肠： 垃圾的消除者

我们的大肠约有 150 厘米，是清除我们体内垃圾的功臣。有干净的大肠即是我们健康的最大保证，所以我们可把大肠比喻为一个废物处理厂。

大肠里的粪便，是那些没有消化的食物、纤维、水分以及数亿的细菌。因为粪便极容易滋养细菌、病菌，所以，让粪便停留在大肠里的时间越短越好。有吃肉习惯的人，排便不会像素食者那般顺畅，但运动可以刺激大肠的蠕动，帮助排便。

大肠的蠕动次数应该和我们所吃的餐数一致。例如我们一天吃两餐，大肠的蠕动次数就应该是两次。所以，每个人最少一天应该排便一次。

粪便的颜色应该是淡褐色，形状也应该是一致的，且柔软适度、能轻易地排出而没有痛苦。你可以在排便完，看看它的颜色、形状，以检视你目前的健康状况。

全麦食品、蔬果类、富含碳水化合物的食物，能帮助大肠增加蠕动次数。我们的大肠是需要运动的，所以纤维非常重要，而水果能让粪便较为柔软。尤其是李子，它具有通便的效果。另外，在餐前或餐后半个小时喝大量的水，也有助于消化及排便。



肝脏

肝脏是人体的过滤组织，它的主要功能之一，便是过滤体内的毒素。不只是人类，所有动物的肝脏也都具有这项功能。由于肝脏是分解体内外来的污染物的，所以我难以理解为什么会有人想要去吃动物的肝脏。

肝脏的功能很多，几乎有五百种不同的功能，但一旦我们人体累积了太多的毒素，它便无法发挥功能，毒素也就容易进入血液了。当这种情形发生，人便很容易生病。

酒精是最伤肝的毒素。我们可以去验尸室，看一个死于酒精中毒的人的肝是什么样子。相信你看过之后，会好好爱惜自己。

肝是人体内最大的腺体，约八到九英寸长，四磅重（约一千八百克）。当食物被消化及吸收之后，它们就会到肝脏来被分解。肝脏同时也分泌胆汁，一种分解脂肪的酵素。因为没有胆汁，人体就无法分解、吸收脂肪。

肝脏也分泌一些胆固醇。如果有人有肝脏方面的疾病，像是因喝酒引起的肝硬化，其肝脏分泌胆固醇的速度就会减缓，并因此对身体造成伤害。



肾脏

肾脏可说是上帝赋予人体的一项杰作。它能排除体内的毒

素，每天过滤全身的血液约 25 次。且肾脏决定了人体该排泄出什么。

常常吃高蛋白食品，容易引起肾脏方面的疾病，因为过多的蛋白质会破坏肾脏的过滤功能。由此可知，肾脏和肝脏一样，含有人体的许多毒素，所以我不懂人们为什么要吃动物的尿袋呢？



免疫系统： 身体的防御系统

免疫系统能保护我们的身体，避免受到外来细菌的感染。它使身体努力处于平衡、不受侵袭的状态。只要我们不伤害自己的免疫系统，它就一直能进行自我修复、自我洁净。

如同布伯克拉提司所说："每个人的体内都有一个医生。"我们抵抗力的强弱，能决定受到细菌感染的程度。所以你看，有些人在极易受到感染的环境下，还是很少生病。这就表示他们有很好的抵抗力。

虽然我们体内的每个系统多少都会抵抗病菌，但这是免疫系统的主要工作。免疫系统可分为三个部分：攻击、巡逻与保存体力。它们一直都处于警戒状态，等着随时被召唤。

比如说，我们不小心切到手指的时候，白血球会赶快跑出来帮助伤口愈合。简单地说，这些机动性的防御系统，就像是小型的清道夫，扫去外来的侵入者。有些抗体甚至就像是导航飞弹，会特地攻击某些细菌。

注：白血球分为四种：

一、嗜中性白血球：构成循环白血球的60%，可吞噬细菌。

二、巨噬细胞：追踪并吞噬废弃组织碎片与外来物质。

三、B细胞：每个B淋巴细胞都可制造单一特殊的抗体类型。

四、T细胞：控制B细胞的抗体制造，并攻击受感染的细胞。

我们的身体也会分泌黏液，包括那些可能对我们有害的物质。当我们感冒的时候，我们的免疫系统会自动分泌黏液，这是抵抗细菌的第一道防线。我们会流鼻涕，就是要把包住细菌的黏液排出去。

可有些人却用鼻子往上吸，这样一来的话，黏液和细菌要往哪里排出呢？它们一旦排不出去，就会再度回到你的身体捣乱，使感冒迟迟无法痊愈。但话说回来，如果你的体内能先行处理掉这些毒素，我们就不需要从鼻子排出了。

发烧也是一样。当我们的身体要防止感染扩大时，我们就会发烧。这是身体的一种自然反应。所以我们最好是让它自然痊愈，除非我们非常不舒服，或是烧到摄氏39.5度以上。

还有，当我们生病时，停食一两天，对我们的免疫系统是有益的。这是一个重要的观念，也是一种常识。动物王国里的每个成员也都本能地知道这点。想想看，当我们的狗或猫生病时，它们会想吃东西吗？不会。它们并不想吃东西，只想休息。

因为当我们停食时，我们的免疫系统才能尽全力地运作。就算我们吃的是健康食品，我们的免疫系统仍需要分神去检查有没有外来的侵入者。而且，消化也要耗去我们的体力。因此，生病

时仍进食，会让我们的身体过度疲累，也会延缓康复的时间。

所以，生病时是应该充分休息的。因为这能让我们的身体保存足够的体力去对抗病菌。我们的身体与病菌经过一番抗战之后，身体才会慢慢自我修复，而这也是免疫系统的工作。

我们要如何维持强壮的免疫系统呢？也许最好的方法，就是有良好的饮食习惯。也就是说，我们应该吃那些能强化免疫系统的食物。

最近的报章常刊载病源与抗氧化剂的关系。当我们的细胞遭到残害，病源便因此产生。而抗氧化剂，像是维生素群、矿物质、酵素，尤其是维生素、胡萝卜素和硒，能帮助我们的身体抵抗病源的侵害。

所以毋庸置疑的是，免疫系统受到我们大脑的指挥。这两者互有关联，也相互影响。免疫系统就像是随着我们心情而改变的霓虹灯。

如果我们总是有正面积极的心态，那会让我们的身体强壮而且健康。如果我们是抱着负面消极的心态，我们的免疫系统也会变得软弱。这是因为我们脑子里的想法，会影响我们体内的化学成分。换言之，我们的身体状况反映了我们的心态。

除了正面积极的想法，幽默的心态也有助于我们的健康。研究显示，幽默的人会有比较多对抗传染病的抗体。所以，每个人都该有个会使他们发笑的朋友或事物才好。

对婴儿来说，喝母乳能使他们有强壮的免疫系统。当一位妈妈要喂食母乳，她会先分泌初乳，再分泌奶汁，初乳有丰富的免疫物质。

此外，运动对增强我们的免疫力也扮演了重要的角色。因为我们的淋巴系统（白血球居住的地方）有数千里与循环系统平行的淋巴管。淋巴的流动依赖肌肉的收缩，不像血液是受到心脏的压缩。所以运动不但能帮助淋巴流动，还能提高体温，提升血液中白血球的数量。

维持健康的血球是很重要的。因为病毒、病菌是无法攻击健康、干净的血球的。但不幸的是，大部分人不保护自己的免疫系统，血球的防御越来越薄弱，因此容易受到疾病的侵袭。

像是咖啡因、尼古丁、酒精、加工食品、过甜的食品、化学疗法、过劳或压力等，都是免疫系统的敌人。此外，我们也有数据显示，脂肪也是会伤害免疫系统的。

德国有一批研究人员发现，素食者的白血球比其他人的白血球，有两倍以上摧毁癌细胞的力量。另外，最近有个普遍的观念认为，如果我们三餐都吃得健康，我们就不需要再额外补充维生素与矿物质。

但是，因为我们人体受到许多化学物质与放射线的污染，所以多补充一些维生素与矿物质，不但能强化我们的免疫系统，也有助于人体应付日趋复杂的世界。



毒素

毒素是对我们人体有害的物质。一般来说，人体能控制一定数量的毒素。但体内的毒素一旦超过那个数量，就会损害我们的

健康。

我们可以说，生病是因为体内充满了毒素。生病时，体内的各项组织都减缓了运作速度，因此生病的人容易疲累。所以只要体内有残留的毒素，我们的身体就会耗去一部分体力去消灭它。

毒素是经由我们的大肠、膀胱、肺部和皮肤排除的。其中约有三分之一的毒素是经由皮肤排除的。但是，我们日常用的护肤乳液却会阻塞毛孔，使毒素无法排出，又回到体内。

当毒素积存在我们的血液时，我们的身体会发出警讯，像是头痛、喉咙痛等。毒素会囤积在我们的关节和淋巴结里，也会累积在脂肪组织里。所以，减去身体多余的赘肉，可以减少体内的毒素与脂肪。减肥的确是可以为健康带来好处的。



细菌

人们只要一想到细菌，总认为它是个坏东西。但实际上，所有的生命都依赖细菌而生存，只不过，健康的身体内有许多好菌，能抵抗体内的毒素。



酵素：体内的劳动组织

酵素是我们体内的劳动组织。它们是生命的基本要素。没有酵素，生命便无法存活。因为所有的器官、组织、细胞，都是通

过酵素来运作。

它们是体内所有化学作用的核心，也是消化的催化剂，能把食物分解为化学结构，好能通过消化道的细胞薄膜进入到血液里。这是很重要的过程，而且每种酵素各司其职。

酵素只有在特定的温度下才会运作，太热或太冷都会破坏它的功能。摄氏46.5度以上的热度足以杀死酵素，使其无用。这也是为什么蔬菜经过热炒之后，会流失大部分的营养（生鲜的食物含有大量的酵素）。

酵素和免疫系统一样，很容易受到伤害。酒精、尼古丁、药物、咖啡因、饮用水里的氟化物、氯化物、食品添加剂、防腐剂等，都会破坏酵素。

而且，食品的加工过程、灭菌过程，也都会破坏酵素。这显示，食物还是吃原有的自然风味最好。此外，压力也会破坏身体自行供给酵素的功能。

我在这里要介绍三种酵素，其中一种酵素是身体本身就有的。

消化酵素：指在我们嘴里的唾液，消化道的上中部会先分泌这种酵素。到目前为止，我们约能认出一千三百种酵素。

代谢酵素：这些酵素在血液、组织、器官里运作。

食物酵素：存于生鲜、未煮熟的食物里。

你可以看到，我们的身体是由许多不同的组织合作而成，所以它们需要和平共处。而我们是自己身体的主人，更应该努力维持它们的和平，以确保自己的健康。



第五章 认识营养

自古以来，吃肉即被认为是富裕的象征，而吃谷类、蔬果则被认为是没有社会地位。我们的社会一直是吃认为自己该吃的食物，而不是吃自己身体所需要的食物。但最影响我们健康的，莫过于我们所吃的东西。

其实，我们的身体并不是用来吃肉的。

如果你前半辈子都在花钱买肉吃，那你的后半辈子可能就要花钱上医院了。因为我们在生理上是不需要吃肉的，人们吃肉只是为了满足口腹之欲。

自古以来，吃肉即被认为是富裕的象征，而吃谷类、蔬果则被认为是没有社会地位。我们的社会一直是吃认为自己该吃的食物，而不是吃自己身体所需要的食物。但最影响我们健康的，莫过于我们所吃的东西。

其实，我们的身体并不是用来吃肉的。也许有人会问：那史前时代那些住在洞穴的人，不是以打猎吃肉维生的吗？但我要提出的是，这许多的故事都只是我们的臆测而已。毫无疑问，人类有史以来一直有着吃肉的欲望，而这也是人类会自相残杀的原因。且历史告诉我们：这些都是残暴的、不文明的生活方式。

世界上仍有许多族群是关心自己的健康的。他们也认为吃肉是不符合道德的。他们希望地球能成为一个天堂，一个没有暴力的天堂。

在工业革命以前，大部分的人口都是吃素食。其中一个主要原因是宗教不允许吃肉。所有的原始宗教都认为：除非是为了生存，不然任意宰杀动物来吃是不可以的。佛教的业力观念也认为：每个人都将承受自己所做过的事情，亦即自己种下的因，会导致自己该承受的果。

有许多人改变自己的饮食习惯，是为了自己的健康。有些则是基于对动物的怜悯、对环境的关心。但不管是什么原因，我们都该了解不同种类的食物有哪些不同的营养。



四大类食物

纽约大学营养系系主任玛丽安曾说：“所谓标准的四大类食

物，是因为我们的饮食习惯非常依赖肉类，且依据美国农业的习惯而形成。”这句话在1991年是最为明显的了，当时有人提出新的四大类食物，分别为：蔬菜、水果、谷类和豆类。结果马上遭到有吃肉习惯的人士的反对。

美国农业部在1956年所宣称的四大类食物，其实是毫无科学根据的。他们所绘制的图表，根本与健康无关。不幸的是，许多老师与家长都视其为营养圣经，拿那份没有科学根据的图表来教导孩子。有些教导营养的学校甚至采用那份图表来做教材。但实际上，以那些四大类食物来做为主要饮食的人，无法有较长的寿命。而且，我们不需要吃红肉、白肉、鱼类、蛋类，就可以获得足够的营养。



如何摄取蛋白质

以前人们所认为的四大类食物为肉类、奶类、谷类和蔬果类，这是因为人们有个极为错误的观念：他们以为人应该摄取“完整的”蛋白质。肉类含有一切必须的氨基酸，人们误以为那就是该吃肉的原因。

但我们必须要了解一点：我们人体是无法从肉类、鱼类直接摄取蛋白质的。蛋白质需要经过分解才能被人体吸收，而这道多余的步骤会为身体带来负担与老化。

在我举办的每场研讨会中，第一个会遇到的问题就是：“如果不吃肉，那我们怎么摄取蛋白质?”这实在荒谬。

其实，人体并不需要吸收纯蛋白质，而是需要吸收氨基酸，那是蛋白质的基本元素。人体所需要的八种基本氨基酸，我们都可以在蔬果与谷类里得到，只是它们在蔬果里的含量比在肉类里少。

所以，即使我们吃全素，摄取极少的卡路里，我们也不会缺少蛋白质。而且，人们不会死于缺乏蛋白质，却会死于营养失调。到目前为止，缺乏蛋白质一直是非常罕见的病例，所以它从来不是个热门话题。

第二个谬论是：我们必须在一天中获得所有必须的氨基酸。这是没有科学根据的。因为我们人体的血液、淋巴和肝脏会储存氨基酸，如果我们今天没有吃到某种氨基酸，我们的身体会分泌该种氨基酸，以保持平衡。

第三个谬论是：蛋白质能使肌肉强壮。但我们稍微用常识想一想，就会知道吃动物的肌肉（蛋白质），能使我们的肌肉强壮，和所谓“吃脑补脑”的理论是一样可笑。唯有借着运动，才能使我们有较结实、强壮的肌肉，而不是靠吃就可以。但有很多人认为，不吃肉就没有蛋白质，没有蛋白质就会使健康受损。

除此之外，有些人还认为蛋白质会带给我们活力。但事实是，蛋白质不但不会带给我们活力，反而会消耗我们的能量。因为我们人体是不会拿蛋白质作为能量来源的。

我们的身体用碳水化合物和脂肪作为燃料。蛋白质也许建构了身体的许多部分，但却无法为人体迅速带来能量。而且，动物性蛋白质还会为我们带来阻塞血管的饱和性脂肪与胆固醇。

我所遇到的最后一个谬论是，动物性蛋白质是比较好的蛋白

质。实际上，植物所含的蛋白质足够养活一匹马、一头象或一只犀牛。

蛋白质是人体的必需品。蛋白质 protein 这个词，是从希腊词 proteus 来的，意指最重要的东西。人体需要蛋白质来建构细胞以及成长。但我们一旦到了二十几岁，身体可说是已发育完成。这个年纪的我们，应该注重修复，保养自己的身体才是。

我们小的时候，的确需要比较多的蛋白质，但现在我们不再需要频繁摄取蛋白质，因为大量摄取蛋白质的人看起来会比较老，且会增加人体器官的负担，容易造成器官的衰竭与老化。

由于蛋白质是难以被分解为必需氨基酸的大分子，所以过多的蛋白质会使得肾脏与肝脏变大，也会造成免疫系统的负担。

当人体试图从肉类中分解蛋白质时，有一种叫做尿酸的强大毒素会被释放出来。因为我们人类与食肉动物、杂食动物是不同的，我们人体没有尿酸酵素来分解动物性蛋白质。所以因吃肉而产生的尿酸，会使得人的体味浓重。

此外，吃浓缩性的蛋白质，会使我们的骨头滤出钙质。这些钙质便会与蛋白质里含硫的氨基酸中和。但我们别忘了：我们的骨头含有人体98%的钙质。这也是为什么我们的社会有这么多人罹患骨质疏松症。

我们人体储存蛋白质的容量并不多，所以蛋白质不是被排除掉，就是被储存起来。因此，多余的蛋白质会使得身体越来越胖，而不是让我们的肌肉变得粗壮。看看大量消耗蛋白质的西方社会，你就会明白为什么西方人总是过重。

所以你可以知道，我们社会对蛋白质有不正常的迷恋。不过

我要告诉你的是，即使是一个吃全素的人（不吃肉、鱼、奶、蛋类的人），他一天也会摄取到比人体需要多两倍的蛋白质。所以，我们不需担心吃肉是否会影响摄取蛋白质的问题。我们现在要做的，就是要减少蛋白质的摄取量，以维持健康的质量。

碳水化合物

我们所吃的食物中，就属碳水化合物最多。它是人体不可或缺的燃料，也能很快被利用，立即转化为我们人体所需要的能量。

碳水化合物可分为两种：单一碳水化合物（水果类）与复合碳水化合物（如蔬菜、谷类、面食等）。储存在我们肝脏与肌肉的碳水化合物叫肝糖，储存在血液里的则叫做葡萄糖。

人体可以无限制地储存脂肪，却大概只能储存 1500 卡路里的碳水化合物。因此，我们需要定时地摄取碳水化合物。

碳水化合物有许多好处，它应该是我们进食的优先选择。它比脂肪或蛋白质容易消化，因此不会对人体造成负担。

碳水化合物里的糖分，会缓慢而有效地被释放，因此能一直为人体提供热量。但它一直被人们认为是发胖的主因，事实上，如果我们要减肥，我们应该多吃碳水化合物。

碳水化合物并不会像脂肪一样被储存。像是水果类能很快地被人体转换为血糖（葡萄糖），这就是为什么水果能让我们立即有体力。而且我们的大脑与神经也是依赖葡萄糖来运作的。另

外，碳水化合物会使大脑产生血清促进素，一种使人平静、有精神的化学物质。

最好的碳水化合物是不经加工的。有些加工过程去除了麦麸、谷糠，却也去掉了有价值的纤维。大部分的点心、饼干是加工过的碳水化合物。而所有动物的肉都不含碳水化合物。所以我们最好的选择应是完整的、原味的蔬菜、水果和谷类，因为那是健康饮食习惯的基础。

 脂肪

脂肪其实是健康里不可或缺的一员，因为我们的饮食里是需要脂肪的，但我们却过了头。在 1925 年，我们约有 10% 的卡路里是来自脂肪，但今天，却高达 50% 。除非我们是运动员，有能力消耗过多的脂肪，不然，超过人体所能负担的 10% ~15% ，就会对人体造成负担。

人体需要的脂肪其实不多，但今天的我们几乎把每项食品都加上脂肪。因为把食物加上脂肪，尤其再加上糖，会使得食物的口感与味道变得更好。脂肪本身其实没什么味道，但它们是食物的活化剂，会使食物变得更美味。这就是为什么我们在烹调时总是会加上脂肪。

脂肪有两种：一种是饱和性脂肪，在室温下成固体状，像是肉类、蛋类；另一种是不饱和脂肪，在室温下成液体状，像是油。

脂肪可以储存能量，这点是碳水化合物的两倍。脂肪也为我们的神经、肌肉、器官形成保护膜。另外，脂肪能使可溶性脂肪维生素充分被利用（像是维生素 A、D、E、K，都可有效地运送与被利用）。

虽然脂肪有这么多的好处，但我们今天面对的问题是，我们吃进太多的脂肪了。其实，从两岁以后，我们就必须注意自己的脂肪摄取量，尤其是今天的市场里充斥着各种加工食品，其中大部分都含有 40% ~50% 的脂肪。

几乎所有的肉类食品都是饱和性脂肪，也就是那种会提升胆固醇含量的脂肪。但肉品业者是不愿意让大众知道这一点的，大众的食肉习惯也让肉品业者无须负起这样的责任。

过多的脂肪会使我们的血管阻塞，而且身体容易疲累。脂肪使血球黏在一起，这表示氧气无法被带到肌肉，而废物无法被排出。由于动物性脂肪最容易引起血块，所以，不再摄取动物性脂肪可以使血液清净。

肉类

如果你前半辈子都在花钱买肉吃，那你的后半辈子可能就要花钱上医院了。因为我们在生理上是不需要吃肉的，人们吃肉只是为了满足口腹之欲。

吃肉也许是为了方便，也许是一种习惯，是文化的一部分。但在我们知道了这些之后，仍然选择吃肉，唯一的理由就是我们

对自己的健康漠不关心，对动物遭受的痛苦视而不见，对肉品业者带给环境的破坏一再纵容。

美国的肉品销售在 1971 年达到高峰，之后就慢慢减退。这是因为大家逐渐了解肉不是蛋白质的唯一来源。但是，真正的觉醒还是罹患心脏病、癌症的时候才会发生。

现代人的文明病越来越多，人们逐渐开始改变饮食习惯。通常人们第一个选择是不再吃红肉。虽然我们还有很长的一段路要走，但我很高兴看到这种转变。下面是吃红肉的坏处：

◎ 不含纤维质

◎ 含太多的脂肪

◎ 含太多的蛋白质

◎ 不含碳水化合物

◎ 含太多的胆固醇

◎ 维生素含量极少

◎ 肉充满了细菌，且因为肉是很好的绝缘体，所以即使经过烹调，也无法杀死所有的细菌。

◎ 肉是疾病传染的媒介，这是世界卫生组织承认的一项事实。

◎ 肉类食品含有环境带来的毒素最多。

◎ 肉类不像碳水化合物，能立即提供能量。

◎ 许多国家饲养的鸡，都被注射抗生素、荷尔蒙及其他药物，而我们是这些物质的最后接收者。

◎ 肉类食品会增加免疫系统的负担。因为吃肉之后，体内

的白血球会升起，这表示我们的身体觉察到毒素的存在。

◎ 当动物死亡时，它们体内含废物的血便停止流动。而我们吃完牛排时，盘内剩余的血汁便是那些含废物的血液。

◎ 由于肉类不含纤维，所以容易引起便秘。排便困难使粪便留在大肠里的时间较久，因此粪便里所含的细菌，容易被释放到血液里去。

◎ 肉类在体内还会产生氨，这对身体来说是一种毒素。

◎ 肉类所产生的废物与毒素，会对肾脏造成负担。一个吃肉的人，其肾脏必须多花三倍的力气去除含氮的毒物及废物。

◎ 肉里充满了寄生虫。在 1993 年因大肠杆菌而爆发的食物中毒中，美国农业部便建议大众加长煮肉的时间。这虽然可以杀死更多的细菌，却也制造了更多的致癌物质。

注：大肠杆菌是从动物的肠子而来，而它也是我们粪便的主要物质。

◎ 屠宰厂在切割动物的时候，动物肠子里的东西会流出来，因此肉类是不可能不受到粪便与尿液污染的。

◎ 受到粪便污染的肉，怎么煮也没办法杀死所有的细菌。

◎ 从动物死亡的那一刻起，腐败的现象就开始产生，发出臭味，颜色也变得不好。而灰绿色的肉引不起大众购买的兴趣，于是肉商会再注射一些化学药剂，使肉呈现红色。

◎ 给鸡注射促进成长的荷尔蒙，在许多国家被认为是合法的。

◎ 我们的大肠不是生来要装肉的，当肉到达我们的肠子时，它会发出臭味。

◎ 烹调会加快肉的腐坏速度。

◎ 在屠宰场被切割下来的肉，最后都会经过冲洗，但这道手续会使得肉再度沾上细菌。

◎ 当动物被杀死的时候，它体内的蛋白质会凝结，并形成一种叫尸毒的毒素。这会加快肉类腐败的速度。

◎ 动物被宰割的过程，几乎是没有被监督的。运送带的速度非常快，停下来一分钟，就可能使肉商损失约四百美元。这么快的速度，是没有几个监督员能够承受的。此外，监督员是无法检查到肉眼看不到的寄生虫的。

◎ 这些动物是经过害怕与痛苦的屠杀过程，才能送到我们口中。所以当我们在吃的时候，难道没有一点怜悯与恻隐之心？

◎ 吃肉的人也是破坏生态环境的共犯。在买肉的同时，我们除了花钱，也赔上了空气污染、水质污染及土壤流失。

◎ 我们所吃的这些动物，它们的一生都遭受到人类的控制。从人工受孕到喂食荷尔蒙，注射镇静剂、抗生素、杀虫剂等。它们一生的每个阶段，都受到人类的干预。

◎ 每年约有四千人因吃肉噎到喉咙而死（此例由约翰·麦克道格博士，John McDougall 提出），小孩子则容易因吃热狗而噎死。



汉堡与热狗

汉堡与热狗的销售量日益增加，所以我必须来讲它们的成分。我在这里不得不对广告的能力感到惊叹，当我们在路边看到一个人被撞得稀烂，我们会觉得恶心。但当稀烂的牛肉被夹在两片面包之间，称它为汉堡时，广告却能使我们垂涎三尺。

如果我们看过汉堡、热狗从头到尾的制作过程，我想只有最铁石心肠的人才会无动于衷。

汉堡与热狗由许多牛肉混在一起，其中还包括了内脏、分泌物、肠子、肠子里的东西、血块、脚趾甲、脓疡等，当然也包括了注射给牛的抗生素与杀虫剂。汉堡被我们的社会美化了，这也是我们大众对汉堡的误解。

当快餐业者对他们蒸蒸日上的销售量感到欣喜之余，是谁付出了代价？是那些乳牛。因为它们的肉质没有其他牛好，于是被肉商挑中作为汉堡肉的来源。

吃肉的结果是需要长时间才能显现的，但一旦出现症状，往往为人们带来创痛。想想看，一个罹患癌症或心脏病的爸爸，会给他的孩子带来多少伤痛？

这些被我们杀死的动物，最后反而使我们致死。这真让人感到讽刺，但肉商是不愿意让人们知道这点的，他们不希望人们知道吃肉会引起什么样的疾病，不希望人们知道饲养场会为环境带来什么样的破坏。

尼尔·巴纳德（Neal Barnard）曾说："美国人因吃肉而致死的数量，比这个世纪所有的战争、天灾及车祸所带来的死亡还要多。"

 鸡肉

最近这二十年来，有许多人放弃了吃红肉的习惯，改吃鸡肉。他们以为他们选择了对健康比较有益的食物，但其实鸡肉并不是健康食物。因为鸡肉含高胆固醇、细菌污染物及许多化学物质。

鸡肉属高蛋白食品，在饲养过程中被注射许多杀虫剂、抗生素、荷尔蒙等。而且，肉就是肉，不管是牛肉、鱼肉、鸡肉，一样都是肉。事实上，肉的脂肪含量越少，它所含的胆固醇就越高，所以，鸡肉的胆固醇含量比牛肉来得高。

不幸的是，大众都以为，当人的胆固醇含量高时，他就应该吃鸡肉和鱼肉。当胆固醇还是降不下来时，人们就改吃药物。其实，如果人们把肉从菜单上除去的话，胆固醇含量在几个礼拜以内就降下来了。

饲养厂里的鸡分为两种：一种是养来待宰杀的鸡，另一种是养来下蛋的鸡。而这两种鸡都过着可怕的生活。有许多公鸡在一出生时，就被丢到垃圾桶里窒息而死。其他剩下来的鸡则活在肮脏、拥挤的环境里。

母鸡则因为可以下蛋，过着不一样的生活。它们被丢到笼子

里，每只占据约一张打字纸大小的空间度过一生。虽然它的羽翼可以有 82 厘米的展幅，但笼子只有 46 厘米宽。

在这样拥挤的环境里，母鸡们经常会发狂，以喙互啄彼此。于是，养主以烧红的利剪剪去它们的鸟喙——有些人技术不好，使得母鸡以后都无法进食了。

鸡不会在黑暗中进食，所以笼子内的照明长达二十三个半小时。荧光灯便是提供人工照明，以刺激母鸡下蛋。它们吃得越多，蛋就下得越多。

一般在野外的母鸡，一年约下十到十二个蛋。但饲料鸡一年可以下三百多个蛋。当它们下蛋下了十二到十五个月，便是功成身退的时候。此时，它们会被送去屠宰，最后成为我们盘中的菜肴，或是宠物的罐头。

一般来说，若它们活在自然的生态环境里，它们的寿命可达十二到十五年。但在饲养场里，它们只活了四到五个礼拜。因为养主控制了鸡的成长基因，并且注射了激发成长的荷尔蒙，使它们快快长大。但我们人体才是这些药物的最后吸收者。

今天的美国人，比 1956 年多吃了一倍的鸡。正因为市场对鸡肉的需求量大，因此屠宰场更加忙碌。但屠宰场里的情形是那么可怕，所以我认为我们应该在吃肉前，先去看看这些肉是怎么从屠宰场来的。

输送带的速度非常快，一分钟约有 80～90 只的鸡被处理掉。这么快的速度，使监督员无法忍受，有谁能一天 9 个小时都看着死尸呢？

在鸡受到检验之前，它们需要先被分解。它们被倒绑着，脖

子被切开，然后被浸在上百度高温的热水里。当它们死了，它们的身体会不由自主地通便。

于是那一锅热水就变成了粪便汤。这样的交叉感染，会使得细菌繁殖。这一锅热水也会使得它们的羽毛变得容易拔除。通常，拔羽毛的机器会使鸡的肠子破裂，所以充满细菌的粪便会再度沾上死尸。

另外我们也可以很容易地了解，有些鸡在船运到其他国家之前，便已经充满了问题。

1991 年 5 月 26 日的《大西洋周报》有一篇文章指出："每天都有几千只病鸡，被运送到世界的各个角落。每个礼拜，都有上百万流着黄脓的鸡，沾着彼此的绿色粪便，遭到细菌的污染，或肺部受伤，或感染了心脏疾病，或是得了肿瘤，或是皮肤有问题，却仍然被送到世界各地的各家商店。"

死鸡一旦离开了加工处理厂，便很有可能感染沙门杆菌。目前沙门杆菌约有两千多种，都通称为沙门杆菌。美国人每年约有二百五十万人感染此类细菌。

政府研究指出：约有 66% 的鸡感染了沙门杆菌，而这样的细菌要用显微镜才能观察得到。沙门杆菌在鸡胸里繁殖得很快，只需要两天，它们就可以从两个个体繁殖到两百万个个体。

注：据估计，目前有九百多种沙门杆菌，分布于家畜与各种动物的肠子与其他器官内。食品如受动物排泄物的污染，即可找出这种细菌。母鸡如感染沙门杆菌，它所生的蛋也会带有这种细菌。预防法是避免生食，食物保存应小心。最重要的是避免食物受动物排泄物的污染，尤其是鼠类。鱼肉等动物性食品，最好用

摄氏五度以下的温度冷藏，可以避免细菌繁殖。

白血球增生病也是鸡可能感染的致命疾病。维吉妮亚·利斯顿·韦勒博士（Virginia Livingston Wheeler）就说："我认为鸡感染这种致命疾病的可能性是百分之百。"

一直到现在，癌症的研究都放在吃红肉的习惯上。而我认为吃鸡肉也会带来与吃红肉的类似结果。此外，有些注射在鸡身上的药物，像促进成长与预防疾病的药物，对人类来说却是致癌物质。

拥挤的环境，使得鸡容易受到感染而生病，所以鸡会被注射更多的抗生素，而我们所吃的肉也就留有更多的残余药剂。

在古代，人们是不吃鸡的，因为鸡是吃腐肉，在垃圾堆里找食物的动物。把它们养在农场，是为了清静土地。因此，虽然鸡是可爱、聪明的动物，古代的人却认为它们是不干净的。而今天，透过广告的推销，人们却认为吃鸡肉是健康的饮食习惯之一。



鱼肉

事实上，鱼吃水里的垃圾，也是一种吃腐肉动物，鱼的生存目的就是要使我们的湖泊、河流、海洋干净。在过去几十年里，人们往这些环境里倒进了许多污染物及有毒物质。这些工业废料与有毒的化学物质污染了水质，因此给吃鱼的人带来了健康威

胁。我们有数千种疾病是由于吃了受污染的鱼而导致的。

我们对鱼的新定义可以是加了化学物质的蛋白质与脂肪的综合。而且，许多鱼身上都有透明的、肉眼难以看见的寄生蠕虫。

鱼在食物链里占了很重的分量，正因为如此，它们身上才有许多细菌。因为海里的微生物吞食了许多化学物质，然后小鱼吃了这些微生物，大鱼再吃了这些小鱼，最后我们人类吃了这些大鱼。

疾病防治中心指出："由于这些化学物质的缘故，海鲜极容易引起人类的疾病。"而且，这些化学物质可以存在相当久的时间。例如在1974年被禁止的PCB，现在仍可以在鱼身上找到它的存在。理查德·格赛（Richard Gossett）是南加州海岸水质研究人员，他指出："比起不吃鱼的人，经常吃鱼的人体内有五倍DDT的含量。"

我们一直以为吃鱼能够补脑，变得更聪明。但事实上正好相反。在所有的海水鱼里，我们都可以找到汞，而汞是化学物质中最毒的一种。它是神经毒素，会破坏大脑与神经系统。

今天我们的水质里有过多的铅、汞及有毒物质，我们几乎无法分辨我们所吃的鱼是否有毒。这些毒无色、无味，而且无法被破坏。所以即使被检验出来，也没有多大用处。

而今日的捕鱼技术也对鱼类造成更进一步的污染。因为现在沿岸已捕不到什么鱼了，渔夫必须到远洋，在海上待四到二十天才可能有好收获。

当渔船捕到鱼后，便把它们堆成一堆，它们肠子里的东西纷纷流出。没多久，这一堆鱼都沾满了鱼粪的细菌。这些细菌会加

快鱼腐化的速度，它们待在渔船上的时间越久，细菌就繁殖得越多。于是，渔夫会洒加有抗生素的防腐剂在鱼身上，直到它们被送到市场为止。

捕鱼还有件残酷的事情，鱼离开水面后，会挣扎一个小时才死去。在这段窒息的过程中，它们是处于极焦虑的状态，这样的心情会使得它们的组织充满了焦虑的化学物质。这让我联想到，有许多宗教是不允许吃鱼的，因为他们相信鱼的最后挣扎，会微妙地影响到我们的意识。

鱼腐坏的速度比其他任何动物都快。如果你让鱼暴露在摄氏31.5度的热天里，三四天后再拿回来，那种味道会让你难忘，也会让你吃不下任何东西。而你是否能想象这样的情形发生在我们体内，鱼在肠子里会发出什么味道?

因为鱼是高蛋白食物，所以我们每吃一条鱼，体内就会流失一些钙质。而且鱼缺乏碳水化合物与纤维。另外，将鱼冰冻起来是无法使细菌减少的。鱼是冷血动物，生存在冷的环境里，有许多种细菌也是适存于寒冷的条件下，所以冷冻反而有助这些细菌的生长。

除了对健康的影响之外，我们来看看捕鱼对环境造成什么样的影响，在道德上有何不妥。

我发现最有效的方法就是问他们是否赞成欺骗的行为。当然他们会说不赞成，我就会问他们，为什么要维护靠欺骗为生的渔业呢？想想看，人是怎么捕鱼的？是用诱骗的方法。我们用细线做成网，等待它们游进去；或是用饵，诱骗它们上钩。

我年轻的时候非常喜欢钓鱼。我在1970年戒掉这项习惯，

但十五年后，我在加拿大安大略省的一家五金店里，看到几个钓鱼客正在试验新买的钓鱼竿，顿时我回想起钓鱼是件多么有趣的事。

但我很快地回到现实。我了解到钓鱼只是对人有趣而已，对鱼类来说却是极残酷的事，所以我们不可以自私地把自己的快乐建筑在别的生物的痛苦上。

那现代的捕鱼技术，一撒就48公里长的渔网又该怎么说呢？这些死亡之网可以有一个俄亥俄州那么大，而且网罗了所有的东西。光是在北太平洋，每年遗失的渔网可达1000多公里长，但它们仍可使鱼类被困在其中，无法动弹。

这不仅破坏了海洋的生态平衡，海上的生活是很消耗船员体力的，但那些捕获的鱼，有50%都不是给人吃的，而是作为其他动物的食物。

也许渔业所带来的最大坏处，就是捕杀海豚，尤其是在捕鲔鱼的过程中。即使这些渔船为了市场的营销，宣称不会杀害海豚，但每年仍有上千只海豚遭到捕杀。

美国政府说每年捕杀20500只海豚是合法的。所以他们怎么可能不捕杀海豚呢？而我们又怎么能支持捕杀从不会伤害人类的海豚？相反的，海豚还曾救过许多人类的性命呢！

所以，当我们想要买鲔鱼罐头，或点一份鲔鱼色拉时，想想那些正在微笑、正在水里嬉戏的海豚，它们此时正陷在捕鲔鱼的网子里无助地哀鸣。



蛋类

在讨论鸡肉的那个章节里，我们看到下蛋对母鸡变成一种酷刑。因为受到人为的操纵，母鸡变成了下蛋的机器。

这是人类想改变自然的一种企图心，但结果却不见得对人类好。因为蛋不仅是母鸡经过压力而产生的，且蛋本身对健康并没有什么好处。

因为蛋绝对是造成血管栓塞的胆固醇来源。一颗蛋黄大约含了220~260毫克的胆固醇，而我们人体每天分泌100~300毫克的胆固醇，所以每天一个蛋是对人体有害的，因为每天吃进的胆固醇会累积在体内，逐渐导致我们的血管阻塞。

而且，有许多蛋是我们无形中吃进的，像是许多加工食品、蛋糕、饼干都含有蛋。所以实际上，我们每天平均是吃两到三个蛋到肚子里。

蛋和鸡肉、鱼肉是一样的，都含有高蛋白与脂肪。蛋的腐败速度也很快。若不经冷藏，几个小时以后细菌就会开始繁殖。

吃蛋的结果跟吃胶水是很相像的。蛋黄的脂肪会包围红血球，使它们容易黏在一起。事实上，在许多传统社会里，人们会拿蛋来黏破碎的陶壶。

蛋也含了过多的硫。如果一颗蛋破掉，而你任其腐烂的话，你所闻到的恶臭便是硫的味道，而硫对肝脏与肾脏是不好的。所以吃蛋并没有我们想象中的好。



乳制品

“乳制品”部分是我感到最难写的一个部分，因为这是唯一我不会强烈反对的一个部分。简单来说，我的道德意识憎恨这几十年来乳制品业的行为，而在另一方面，在我多年研究食物的营养成分，及该食物对社会的影响之后，我发现，牛奶一直是宗教传统鼓励喝的必需品。

事实上，在最古老的宗教文本里记载：牛奶为大脑提供营养，维持大脑良好的组织，使大脑能了解生活更高层次的意义。

在古印度，智者经常只依赖牛奶维生。他们认为牛奶不仅有营养，而且有助于发展脑细胞，使他们在性灵上有更深一层的体悟。因此，我若从道德观点来看，便与此相冲突了。我将在下面提出我的观点，但让读者自行选择。

生奶，原本是纯净的食物，富含营养价值，对健康有非常大的帮助。但，如我们所知道的，今天的牛奶已绝对不是生奶了。

牛奶也不应该喝冷的，因为冷牛奶会制造黏液。像是奶昔，它虽然很好喝，但你大概注意到，在喝下去之后，你的喉咙会有点黏黏的感觉。热牛奶则能够安定神经。热牛奶里含有钙质与色氨酸，两者都能帮助睡眠。这就是许多人在睡前都会喝一杯热牛奶的原因。

以前古老的医学曾这么说：直接挤出的热牛奶能帮助消化，而冷牛奶则会引起关节炎、风湿痛，使体内产生有毒气体。在古

时候，人们以尊重的态度对待牛，牛被视为是人类的母亲，因此乳制品是纯洁、有营养的食物。

那个时候医学技术还不发达，有许多母亲在分娩时死去，但牛奶能使婴孩存活下来，并维持良好的健康。但在今天一切向钱看齐的社会，是怎么对待这么有价值的牛的？我们把牛看成是有用途的产品，所以竭力利用，从出生到屠杀都以非人道的方式对待。

今天我们所喝的牛奶，和以前的牛奶已是大大的不同了。首先，我们让母牛人工授精，这是个极为残暴的过程，因为他们会用一些工具来完成这道手续。为了让母牛能持续供应牛奶，母牛每年都需要接受人工授精。

新生的小牛在三天后就被带离母亲身旁，这使得母牛陷于极度的沮丧与忧虑当中。于是母牛晚上会哭嚎，白天则试图寻找它的小牛。但人们不让它扮演一个和蔼的母亲角色，只想让它挤出越来越多的牛奶。

他们用真空的挤奶机器，一天挤两到三次。母牛每年被迫生产 6818 公斤的牛奶，这超出正常范围的十倍。有些高产量的母牛甚至一年得生产 22727 公斤的牛奶。

一旦它们挤不出奶了，就会被送去屠宰场。它们的正常寿命为 20 ~ 25 年，但在人为的操控下却减至 3 ~ 5 年。这样短暂的生命在人们眼中几乎不值一提。

若让它们自然生长，让母牛能哺育小牛，它便会平和地生产牛奶。一头母牛能分泌的牛奶，是远超过一只小牛所能喝的，小牛大概只喝了 1/10 的牛奶，母牛若不将牛奶分泌完，它会因痛

苦而死去。

所以母牛是需要依赖人类的。而它又是这么温和的动物，对人类真诚地付出，值得我们人类信赖，但，我们又是怎么对待它的？

今日，在美国，有98%的牛奶是来自饲养场。人们对牛奶的需求量，使得母牛一直陷于焦虑当中，因此，它们对疾病的抵抗力很差。于是人们使用盘尼西林、抗生素及其他药物，以防止疾病。加上荷尔蒙促进成长与生产，再算进环境里的毒素，其实我们已污染了自己所要喝的牛奶。

但是，人们以为用“巴斯德杀菌法”，也就是把牛奶加热到72℃7～77℃之间就足够了。但这不仅破坏了牛奶有营养价值的酵素、好菌及其他的营养，也使得牛奶里的蛋白质分子更难以消化了。

乳制品除了牛奶，还包括奶油、乳酪和优格。其中，奶油100%都是脂肪，因此奶油会提高体内胆固醇的含量。另外还有一种以炙烧去除杂质的奶油，这是不会提高胆固醇含量的。

优格是由两种细菌所凝结成的牛奶。它的乳糖含量没有牛奶那么多，因此更容易消化，而且它所含的好菌，可以使那些无法喝牛奶的人也能喝。优格的最大好处，就是在消化过后，它能活化肠子的蠕动。也只有乳制品才能带给我们相当的乳酸杆菌。

如果你要吃乳酪，你应该吃不含凝乳素的乳酪。凝乳素是从新生小牛的胃里榨取出来的一种物质，并用于许多加工的乳酪中。

我们也有黄豆做成的乳酪，这样的乳酪里面含有酪蛋白，当

溶化的时候乳酪会拉长。大部分标榜健康的乳酪，是用植物萃取的凝乳素做成的。

另外，我也要提及小牛肉，因为它是乳制品的副产品。小牛肉的产生是件残酷到极点的事情。我前面提到：新生的小公牛在出生一到三天后就被带离母亲身旁，此后生活在只有自己身体大小的木栅围栏里。

这些无辜生命的脖子上都绑着铁链，且在围栏里，它们丝毫无法移动。工人们会喂它们加了抗生素，但不含铁质的牛奶。这是为了使小牛肉的颜色看起来比较白。十六个星期过后，这些年轻的生命就要前往屠宰场，最后成为人们的盘中餐。

谷类

对世界上大部分的人口而言，谷类仍是他们的主食。50% 的世界人口是吃米的，而米也曾是世界上栽种最多的谷类，现在则是小麦。种这么多小麦的主要原因是为了喂食动物。

谷类的形象正在复苏，它不再被认为是贫穷人的食物，而且大家对于米、小麦、大麦等等有越来越多的了解。全谷类富含纤维质，不含胆固醇，而且有最低含量的脂肪。

所有的民族不是以谷类，就是以豆类来做为主食。像是意大利人吃意大利面，中国人吃米，墨西哥人吃豆子等。而这些食物也的确是拥有健康的最佳选择。



豆类

豆类和谷类，都是我们应该优先选择的食物。它们有益健康，富含营养价值，而且不贵。豆类的范围极广，任何长在豆荚里的东西都可算是豆类。

豆类可以储存极久也不会流失太多的营养成分。豆类属复合碳水化合物，含丰富的维生素与矿物质，而且几乎不含钠。

由以上得知，虽然豆类有这么多的好处，不过它有一个小小的缺点——它会制造气体。

这是因为豆类里所含的两种碳水化合物无法在胃里消化，于是这两种碳水化合物到肠子里才消化，也就在肠子里制造气体。这气体不是有害的，只是我们排气时可能会感到不好意思而觉得不太自在。

不过，这是有补救办法的。把豆子浸在水里，并经常换水，再煮三到五分钟，然后在烹调前将豆子浸泡在水里四到六小时，这样就可以减少气体的产生。

另外，美国营养学权威迈可尔·克拉柏博士（Michael Klaper）也指出：其实，我们越常吃豆类，体内的气体就会越少，因为细菌会变得比较不会制造气体。

在许多社会里，黄豆都被认为是有多种用途的食物，例如，它可以拿来做成豆腐。事实上，豆腐也逐渐变为一种食物新宠，它等于是东方版的乳酪。它是从煮黄豆，然后压榨至凝乳而来。

它能吸收其他食物的风味，因此在烹调上可做多种变化。



蔬菜

有许多人认为素食者是只吃蔬菜的。蔬菜的确是素食者的重要食物，但其实我们可吃的植物种类是多过我们想象的。

像是古今中外的主食——谷类。其中的小麦、面粉、米、玉米及小米，便是许多植物的产品。而且，草喂养了乳牛，那使我们有牛奶喝，花朵吸引蜜蜂来采蜜，于是我们有了蜂蜜。

我们再想想，植物还可以提供许多调味品。像是意大利、中国、印度、泰国、墨西哥等，他们善用调味料，做了许多美味的食物。

植物性食物带给我们的热量适中，零胆固醇，而且有丰富的营养。它们的营养成分像是维生素 C、维生素 E 及胡萝卜素，都是非常有效的解毒剂，能让我们免受环境毒素的侵害，而且可以预防疾病，然而这些营养却只有在植物里才能找得到。所以，我们人类所需的各种营养，都可以在植物王国里找到。



水果

水果是人类必要的食物，它们能提供人体天然糖分的来源。但是，由于富含脂肪及过多的糖的加工食品充斥市场，人们就容

易舍弃水果不吃了。因此，有许多人每天摄取的水果量都是不足的。

当水果在成熟期间，阳光的照射能使水果从淀粉转为糖分。水果是最快能转为人体热量的食物，因此拿来当早餐是最好的了。

它们会在我们的胃里停留 20～30 分钟，是最容易消化的食物，因为这个原因，吃水果时不混着其他的食物吃是最理想的。此外，它们不含脂肪、不含胆固醇，同时富含纤维、碳水化合物以及水分。

如果你喜欢喝果汁，建议你买果汁机自制果汁较好。因为市面上卖的大部分果汁都经过稀释，而且还有许多添加物。

若你自制果汁，最好是趁新鲜时喝掉，因为那是维生素与矿物质最多的时候。如果你需要保存起来，倒一滴橄榄油在上面，以隔绝空气的氧化。水果是大自然给我们的礼物，而它也应该是我们日常饮食中不可或缺的一部分。

纤维

西方喜欢食肉的饮食习惯，使得人们缺乏纤维，导致人们逐渐产生便秘。

纤维是蔬果食物中，人类的消化酵素唯一不能分解的部分。有许多食品商会把食物的纤维去掉，因为他们以为纤维没有用处。一直到最近，纤维还是被人们忽视，因为它没有什么营养价

值，不含卡路里，又不为人体吸收消化，因此它的功能为人们误解。

其实，纤维的功用在帮助肠子做规律的蠕动。由于纤维无法被人体消化、吸收，所以它很快就到达我们的大肠。因为它能吸收水分，所以会使得肠子里的粪便变得柔软。因为肠子里若没有水分，粪便会变得干硬，形成便秘。

粪便停留在肠子里的时间短，就能减少肠壁接触致癌物质的时间。纤维可以黏住致癌物质，降低它们的活动力，使我们不易得癌症，也会黏住胆固醇，使我们不易罹患心脏类疾病。

整体来说，纤维能使我们的肠子健康干净。它的最大一项好处是：它能使我们有饱足感，使我们不至于吃得过多。

也许你会以为纤维会阻止人体吸收铁质及其他矿物质。康奈尔大学营养生化系系主任柯林·坎贝尔博士（Colin Campbell）在他闻名的研究中指出，相较于美国人平均每天摄取十毫克纤维，中国人的纤维摄取量是相当高的，每天约摄取三十四毫克，但中国人的血液里并没有缺铁的现象。

其实，以前的美国人一天约摄取四十五毫克纤维，但因为越来越依赖肉类、蛋类、鱼类为主要饮食（我在前面提过，肉类食品完全不含纤维，谷类、蔬果类却含大量的纤维。复合碳水化合物也含有许多的纤维），因此现在非常缺乏纤维。如果我们恢复以前的饮食习惯，我相信便秘的毛病很快就可以不药而愈了。



维生素

新鲜的蔬果是丰富维生素与矿物质的主要来源。我们也的确应该从新鲜的蔬果来得到这些营养，而不是靠服用维生素药丸。但大部分的现代人却是以服用药丸来做为摄取维生素的主要来源。

其实，从食物来萃取维生素是相当昂贵的，我不相信有任何药厂能负担这些昂贵的费用，然后便宜地卖给社会大众。但是，每年仍有上亿美元花在这些维生素药丸上。更糟糕的是，吃进的这些药丸，最后还是被排出体外。

有许多研究是关于人体是否需要额外补充维生素的，而他们通常的结论是不需要。但最近的研究发现，多补充维生素也许能帮助人体对抗癌症与心脏类的疾病。

今天，我们的食物、空气、水质与土壤，都充满了射线、药物、化学污染物。因此，我们人体的免疫系统及解毒功能，都多多少少受到破坏，所以多补充维生素是必要的。

有许多人以为维生素能带给人体活力，其实维生素的功能在于活化、提高人体的化学反应，且维生素也会消耗在人体的化学反应中。所以，我们应该随时补充维生素。

人体所需的维生素的量只有一点，所以一次摄取的量不需太多。且摄取得过多或过少，都会引起问题。因为有些维生素消耗得较慢，累积过多反而会引起毒素。像是维生素 A、维生素 C，

都是不能摄取过量的。

维生素有两种，一种是水溶性，一种是脂溶性。水溶性的维生素很容易被热度破坏。维生素 C 便非常脆弱，如果我们炒或煮含有维生素 C 的蔬果，就会破坏大部分的维生素 C。在另一方面，脂溶性维生素则相当稳定。

每一种维生素我们都该摄取多少呢？这个问题恐怕连医学协会也无法给一个准确的答案。不过，他们还是给了我们一些概念，建议我们定期验血，以便知道自己是否缺乏某种维生素或矿物质。

我在这里要特别一提的是维生素 B_{12}。这种维生素能帮助我们稳定体内的神经与红血球。不吃任何肉类产品也不吃乳制品的素食者面临的最大问题，便是维生素 B_{12}的缺乏。因为 B_{12}只靠细菌制造，可肉类产品在我们的肠子里会制造许多细菌，所以被认为是 B_{12}的主要来源。

但是，如果我们吃的蔬菜来自肥沃的土壤，我们可以得到人体需要的每种维生素 B_{12}，因为蔬菜的表层便含了丰富的 B_{12}。但是我们的食品多经过商业化的处理，因此 B_{12}几乎都被冲刷掉了。

但我们不必太担心维生素 B_{12}的问题，因为我们人体自己能提供三到八成的维生素 B_{12}。麦克道格博士也指出：世界上缺乏 B_{12}的病例并不多，而且大部分的病例发生在有吃肉习惯的人身上。



矿物质

矿物质是从地壳而来的金属。植物从土地吸取矿物质，而我

们从吃蔬菜和水果，来获取这些矿物质。有些矿物质已经是我们非常熟悉的，像是钙、钠、镁、磷。土壤里也有少量的锌和铜，我们可以从吃蔬果来摄取它们。

每种矿物质都有其功用，但摄取过多其实对人体无益，因为人体是无法吸收的。我们的身体会本能地抗拒过多的物质。

人们总是误以为肉质所含的铁，比蔬果里的铁要好。虽然肉里所含的铁是比较容易消化的，但蔬菜里含有维生素 C，能帮助人体吸收铁，所以不吃肉也能够得到人体需要的铁质。一般说来，素食者很少发生缺铁的现象，因为我们人体能将铁质有效地再利用。

糖

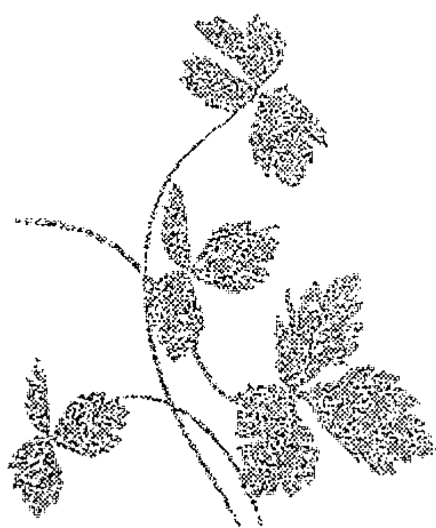
自婴儿时期，甜味便是我们唯一与生俱来的喜好。糖并不像脂肪会引起有生命危险的疾病。目前也没有具体的研究，显示哪一种糖会引起低血糖症，或是糖尿病。

不过，吃过多的糖的确是会促发其他疾病。在 1790 年，每人每天平均吃进 8 毫克的糖。今天，却高达 125 毫克，请想想看，我们一年要消耗多少的糖?

当糖一进入血液，马上就会被吸收。从水果来的天然糖分则因为含有纤维，所以能减缓被吸收的速度。市面上所卖的糖没有纤维，没有营养成分，如果不马上消耗它的热量，它会以脂肪的形式储存起来。酒精和糖分就是造就肥胖的最佳物质。

西方社会自婴孩时期起，就让人吃含高糖分的食物。我们所吃进的糖，大部分由吃加工食品得来。比如说，一罐十二盎司的汽水，就含了十茶匙的糖。这说明了我们日常会吃进多少糖分。

现代人似乎有一种倾向，我们会吃使我们饱的食物，而不会吃使我们健康的食物。其实，我们只要多吃新鲜蔬果，我们对糖的摄取自然就会减少。




第六章 现代人的疾病

事实上，现代人所得的疾病大都与饮食有关。其实我们只要能控制自己的饮食习惯，就能掌握自己的健康。只是现代人多沉迷于某种食物、饮料，再加上外在的环境毒素，使得我们的身体长期处于辛苦运作的状态。

我们要知道一点：疾病不是骤然发生的，所谓“冰冻三尺，非一日之寒”，疾病的发生是日常累积的结果。早在我们发现自己的症状之前，我们的身体机能便已有了问题。

疾病是我们身体失去平衡的一个警讯，但我们今天却趋向于治标而不治本。比如当我们头痛时，我们会吃药。服药也许能消除头痛，但我们对头痛为何发生却一无所知。

事实上，现代人所得的疾病大都与饮食有关。其实我们只要能控制自己的饮食习惯，就能掌握自己的健康。只是现代人多沉迷于某种食物、饮料，再加上外在的环境毒素，使得我们的身体长期处于辛苦运作的状态。

不同的社会对疾病的产生有不同的理论。中国人相信气血不顺是所有疾病的根源。佛教徒相信排便的问题会影响健康。印度人相信我们是受到业力的影响而产生疾病。不管是什么理论，我们可以确信的一点是：若一个人的饮食习惯越像西方社会，它就越有可能得下列疾病。



心脏病

在美国，平均每分钟就有两人罹患心脏病，且其中一人死于该病，但人们却认为这是件稀松平常的事。我们的社会把心脏病视为一种普遍的大众疾病。但其实我们大可以让自己到五十岁都还是很健康的。

在美国，每年有80%正值壮年的男性死于心脏病，而且青少

年罹患心脏病的比例逐年增加。而女性，因为肩负传宗接代的责任，通常一直到更年期前，身体不会有太大问题。但一到更年期后没多久，女性罹患心脏病的比例就开始增加，平均晚于男性6~8年。

罹患心脏病的警讯通常是一阵剧烈的疼痛，发作在胸骨，有时候会发作在下颚、左臂或背部中央。这种疼痛有时也会扩及肩部、颈部及背部。

如果疼痛持续超过两分钟，则表示你很有可能罹患此病。其他的征兆则有晕眩、流汗、呼吸短促。参照以上的症状，若你觉得自己可能罹患心脏病，先去看医生询问清楚较好。

心脏病发生是由于含氧气的血液无法传送到心脏。这通常是因为在狭窄的动脉内发生了血管栓塞的问题。缺氧会导致心脏肌肉坏死，所以心脏旁如铅笔般粗细的三条冠状动脉，一定得保持畅通才行。没有阻塞的动脉，就不会发生心脏病。

心脏病发作是可以使人暴毙的。这是因为我们体内没有任何神经能警告我们的心脏有不适，而且我们也无法感觉到自己的动脉发生栓塞。

当血管内的胆固醇累积沉淀，变成硬块，导致动脉硬化，血液就无法输送到心脏了。于是，一条生命可能就此戛然而止。有些侥幸存活下来的人，甚至不知道自己刚从鬼门关走过。

在1992年，美国境内有160万起心脏病发作，有27万起中风。中风的发生是由于阻塞的动脉使氧气无法传达到脸部。美国境内有50%的死亡是由于心脏病和中风的发作。

要降低心脏病的危险性只有一个方法——减少体内胆固醇含

量。冠状动脉狭窄的病人通常有这个经验：在吃过高热量食物之后，会感到胸部疼痛。

我们的饮食习惯与心脏疾病有直接关系，这项理论经常可以获得证实。例如伊拉克在1991年因受到制裁，物资缺乏，人们吃较少的肉类，因此，不但罹患心脏病的比例降低，死于心脏病发作的比例也大幅下降（此例见东京《每日独立报》，1992年5月8日版）。

虽然这世界有75%的人口未曾罹患心脏病，但心脏科医护中心在美国却如雨后春笋般地设立。在20世纪初，心脏科疾病是种少见的疾病，但在20世纪末，心脏病却屡见不鲜。

光是在1992年，就有40万人进行过心脏手术。且现在的心脏手术也变为一种普遍的大手术，但手术并不能解决问题，它只是延缓问题的发生。病人在手术过后，若不改变饮食习惯，动脉迟早还是会发生阻塞。

所以，真正的治本之道是改变饮食习惯，我所指的包括戒烟、有规律的运动及减低压力。如我前面所指的，每两个罹患心脏病的人便有一人死亡。若你正好是心脏病患者，读到此处，你更应该督促自己改变饮食习惯。

最近，有一份在德国汉堡的癌症研究资料指出，素食者死于心脏病的几率，比一般大众低了50%。这就说明了饮食习惯的重要。



高血压

高血压被称为是“无声的杀手”。它就像是个有警示讯号的红灯，告诉我们自己的健康有危险了。在世界上有些还不文明、富裕、商业化的社会，他们是从没听过高血压这个疾病的。因为高血压的发生，与饮食习惯有非常密切的关系。

当动脉的管壁有结块，心脏就得从更狭窄的空间里压缩血液，高血压于是产生。人们治疗高血压的方法几乎都是吃药。但是，如果我们改变自己的饮食方式，少吃含饱和脂肪的食物，不碰肉类食品及含盐量过高的食物，血压就会开始下降。

量血压时，我们会得到两个数字，140/80。心脏的唧筒作用一面跳动，一面送出血液，送出时就会引起动脉的律动，律动时内压会升高或降低，最高时叫最高血压（收缩血压），最低时称最低血压（舒张血压），两者的差距称脉压。高血压的指标为140/90，而我们要达到的目标应该是110/70。



胆固醇过高

今天，大部分的美国人都有胆固醇过高的现象，这是个严重的问题，因为胆固醇过高绝对会引起心脏方面的疾病。通常，我们的医生会说230毫克的胆固醇是“正常的”。

但他没有告诉你，在心脏病看护中心的病人，平均胆固醇含量也是230毫克。其实真正安全的含量应该是150毫克。

改变饮食是治疗胆固醇过高的最好办法，不是只靠运动，也不是靠吃瘦肉来降低胆固醇，而是将饮食改为素食（尽可能少吃乳制品），且不再吃动物的内脏（因为那是动物聚集胆固醇的器官）。

相信你的胆固醇含量在3～4个星期内，就会减少25%左右。且请特别注意，血液内胆固醇的含量可以是你寿命的指标，也是你未来健康的水晶球。



动脉硬化

一直以来人们都认为，动脉硬化与血管栓塞是老年人才会发生的问题。但我们现在知道，动脉硬化是由于血液里有过多的胆固醇，也就是说，我们的生活形态、饮食习惯对此有直接的影响。

动脉输出血液，静脉送回血液。静脉是不会产生硬化的。因为静脉的组织并不含蛋白质，没有蛋白质，也就不会形成结块。我们身体的全部运作是依赖动脉系统，所以我们的动脉应该保持弹性与干净。

但在西方饮食的影响下，儿童在六个月大就可能产生动脉硬化，虽然他可能到十一岁都还不曾有过什么症状。

1990年，加州柏克莱大学的迪恩·欧尼胥博士提出一份有指

标性的研究，人们可以借着素食习惯、运动与沉思，来减低动脉硬化的情形。

1986 年，南加大的布蓝肯·合恩博士（Blanken Horn）及其同僚便已证明，多摄取烟碱酸，可降低胆固醇含量，也可以减轻动脉硬化的情况。

癌症

癌症是美国的第一大死因。每年，约有一百万美国人得悉自己罹患癌症（美国癌症协会提供资料）。我相信不好的饮食习惯、生活上的压力、环境里的毒素是导致癌症的主要原因。

癌症是我们的细胞有不正常的成长。它是由一个细胞的 DNA 腐化而开始的。正常的细胞是左右比邻，但癌细胞会分开正常的细胞，毫不受控制地成长。

它们会推开正常的细胞，使其结合在一起，我们称之为“肿瘤”。约十年后，这肿瘤就会如同橡皮擦般大小。待肿瘤显而易见时，癌细胞几乎已布满全身了。

英国科学家，麦法兰·柏内爵士（MacFarlane Burnett，研究免疫学而获得诺贝尔奖）发现，每天人体的十万个细胞都有可能变成癌细胞。但如果人体的免疫系统强健，能正常地运作功能，它就能马上摧毁这些可能致癌的细胞，且肿瘤也会不见。

癌症不是遗传疾病，它是一种不好的生活习惯所引起的疾病。像西方的饮食习惯就很有可能引起癌症。鱼类、肉类经过烧

烤，或烧焦了，便会形成致癌物质，而且是一种顽强的致癌物质。此外，所有的脂肪也会帮助某些癌细胞生长。

过去五十年来，死于癌症的人数一直居高不下。虽然美国花了数亿元及许多人力在研究癌症，但癌症病例却未因此减少。

甚至有个笑话是这样说的："一旦真的发明了治疗癌症的药，大概会造成150万美国人失业。"原因是有太多的人靠研究癌症来谋生。

事实上，有许多的研究与结果数据显示，素食是预防癌症与治疗癌症的主要方法。

德国海德堡癌症研究中心发现，素食者比一般人有两倍对抗肿瘤细胞的力量。柯林·坎贝尔博士也说："如果我们改吃素食，肿瘤就无法继续生长。"

在一项具指标性的研究中显示，改吃素食的癌症患者，比不吃素食的癌症患者多活了十二倍的寿命。有一项治疗癌症的理论逐渐受到重视——让患者在两个月内不摄取任何的蛋白质，因为蛋白质会帮助癌细胞生长。

不幸的是，今天的医疗相当倾向化学疗法，即使这些疗法难以延长病患的寿命，而且还带来许多复杂的副作用。化学疗法对人体非常具有攻击性，就跟开心手术一样，只有治标而没有治本。其实，我们还有其他选择，我们还有其他不具侵略性的疗法。

如果你被诊断出患有癌症，你最重要的事就是要改变你的饮食习惯，也就是吃那些能使免疫系统强壮的食物。其他人也是如此。因为我们每个人的体内随时都有可能发展癌细胞，所以我们

要懂得保护自己。

 肥胖

西方世界中，每个发达国家的大部分人口都是胖子。而且我们还需要警觉，有越来越多的儿童都趋于过重。

今天的儿童比 1970 年的同龄儿童重了 20%，这种现象不只限于美国。当我造访日本、新加坡、中国香港等国家和地区时，我很惊讶地看到西方式的饮食习惯，使他们的小胖子越来越多。

事实上，美国小孩子一天约看六七个小时的电视，学校的体育课几乎都被删除，再加上从小就吃富含脂肪的食物，使得这些小孩子的寿命不如以往长。西方女人也把怀孕视为是大吃特吃的权利，因此过胖的小婴儿痛苦地来到人间。

肥胖不是遗传，但对健康绝对会带来威胁。有 80% ~85% 的过重人口，都患有与肥胖有关的疾病。我们的体重增加有三个原因：吃得太多，或运动太少，或两者都有。据专家认为，依照其身高，一个人若超过其适当体重的 20%，便算是肥胖。

过多的体重会增加我们身体与器官的负担。我们每增加 0.5 公斤的脂肪，我们的身体就需要多一里的毛细管。那我们的背部呢？据估计，我们的小腹每增加 5 公斤，我们的背部就需要额外负担 25 ~50 公斤的压力。长期下来，我们的脊椎骨会受损，最后会弯曲。

肥胖在经济上也会为我们带来负担。尤其是女人，她们会花

上大把的钞票在减肥上。因为女人总是觉得她们要比实际上来得胖，而男人们总是觉得他们比实际上来得瘦。

光是在美国，就有50%的女人在积极地减肥，而她们大都诉诸减肥药丸、减肥饮料，并希望肥胖就此消失。除此之外，我们电影院的坐椅也每隔几年就要更换较大的椅子。

在20世纪50年代早期，电影院坐椅平均为37～42厘米，但是到今天，已变为50～55厘米宽。可怕的是，这对大多数人来说还是不够宽。其实，较大空间的坐椅表示电影院里的座位变少了，因此票价也就跟着调高。

我们该有这个正确的观念：肥胖是由于我们吃进什么而造成的，而不是我们吃了多少。在中国，平均每个人每天的食量比美国人要多出20%，但身材肥胖的中国人却不多见。也有许多过重的人，其食量并没有我们想象中的大。

其重点就在于，他们虽然吃得少，但他们的食物选择却有问题，而且他们不太运动。对一个吃素食的人来说，减重是件相当轻松的事。

如果你改吃淀粉类的食物，像是米饭、面包、面类、蔬菜等，少吃含脂肪的食物，你几乎可以不费吹灰之力减重。

我们的身体可以无限量储存脂肪，吃进去的这些脂肪，很快地变成我们的体重，因为它比碳水化合物或蛋白质来得更容易储存，而且不需消耗人体太多的能量。

脂肪细胞依赖它所含的脂肪缩小或肿大，但不管如何，脂肪是不会消失的。想要塑身的女人也非常关心她们大腿上的橘皮组织，这也是一种脂肪的形成，这种脂肪使我们的大腿看起来有

皱褶。

改吃素食，少摄取脂肪，在夜晚做局部热敷，然后以手指用力按摩，增加血液循环与新陈代谢，即可以改善皱褶的发生。

在古老的社会中，肥胖的人被视为是富裕的象征，是社会地位较高的表现，那表示这个人不需要到田里工作，却仍有许多食物可以吃。

但今天，肥胖与富裕是没有太大关联的。我最近看到了一句话，我认为它写得相当中肯："你的身体是你下半辈子的包袱。增加包袱的重量，将使你提早走完人生的旅程。"



骨质疏松

骨质疏松也是饮食习惯引起的一种疾病。现在世界上得骨质疏松症的人越来越多，尤其是在食肉量相当大的国家，像是美国、英国、芬兰、瑞典、以色列等，骨质疏松成为一种相当普遍的疾病。

在第三世界国家或是在部落社会里，几乎没什么人会得这种疾病。骨质疏松（osteoporosis），这个字的原意是表示"有洞的骨头"（osteo，表示骨头；porous，表示洞），虽然每个人都会随着年龄的增长而流失一些骨质，但得骨质疏松却不是件正常的事。

我们每吃任何一种肉类，人体内的酸度就会增加，为了中和酸度，我们的骨头会释出钙质。这在医学上有个专有名词，叫做

"高钙尿症"。

严重的骨质疏松是足以致命的。但我们可以减少蛋白质的摄取量，以防止钙质继续流失。因为我们每多吃一点鱼、鸡肉、牛肉，我们的钙质便会为了中和酸性而流失。

此外，也有证据显示，规律的运动可以减缓骨质疏松的情形。除了饮食不当、缺乏运动之外，咖啡因、尼古丁、酒精、糖类、高盐分食物，或是一些遗传因素，都有可能导致骨质疏松。



压力

今天的生活是越来越不好过了，步调越来越快，该做的事越来越多。每天我们都会遭遇到压力来撕扯我们的神经，使我们的紧张情绪一整天都高涨。

我相信今天大部分的人都会同意，他们现在所面临的压力，比五年前要大。大部分的人都会说，他们没办法停下工作的脚步去稍微歇息。不过，有一点是我们必须要了解的，压力本来就是生活的一部分。

你想想看，当年西部拓荒者在开垦的过程中，会没有压力吗？他们需要找寻食物、找寻庇护所、开垦荒地，承受的压力是很大的。我们现代人承受了不同的压力，却无法有效地处理压力。

这有一部分原因是因为我们没有吃对健康有益的食物，相反的，我们吃了许多损害健康的食物，因此我们的身体不是处在巅

峰，我们的内在也就无法处理压力了。

所以，当财务、工作、婚姻、疾病等问题接踵而来时，我们没有旺盛的精力去处理它们。不但如此，我们还用很差的方式来处理它们，像是吃药、喝酒、抽烟等。

我们需要了解，压力其实应该使我们表现更好。但今天它却成为人们表现不好的托词。我们应该要掌握自己的压力，而不是让压力来控制自己。不当地处理压力，会损害我们的免疫系统，这也是为什么处理压力是健康里重要的一环。

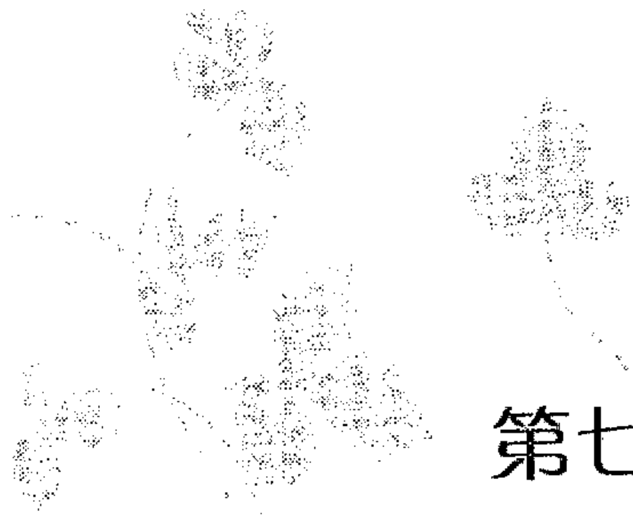
以下是处理压力的好方法，不妨一起来试试：

◎ 运动。运动可以消耗肢体上的压力，人们在运动过后，总会觉得身心比较舒畅、缓和。

◎ 留一段宁静的时间给自己。研究人员证实，每天找一段时间，让自己处在放松、安静的环境下，是有益身心的。

◎ 不要想控制每件事情。人的能力有限，我们无法让每件事情都在自己的掌握之中。即使如此，我们可以用正面积极的态度迎向每件事情。压力是生活的一部分，但我们不要让它成为生活的方式。

坐而言，不如起而行，看到以上列举的种种疾病，是不是有种下定决心的感觉？在看到“素食”的好处之后，是不是也有点心动的感觉？其实想要健康一点都不难，拿出你的恒心与毅力，和我一起向健康说 easy！



第七章　运动的重要

为自己找时间运动，你将会了解运动的重要性。持之以恒也将是对自己健康的承诺。有句话是这么说的：“如果你找不到时间运动，你将会有时间生病。”

在我结束职业网球巡回赛八年后，我发现我再也穿不下 80 厘米腰围的运动裤。我从十七岁以来，腰围就一直是 80 厘米。现在我三十七岁，我的腰围在二十年后竟变为 85 厘米，这真是件令人沮丧的事情。我去称体重，也发现我从 67 公斤跃升为 80 公斤。

我搞不懂这为什么会发生，我每天打网球和教网球的时间为 6～8 小时。当然了，与我的朋友们相比，我的腰围根本不算什么，不过我还是相当沮丧。我发誓我一定要减掉多余的体重，而且只要我一回复到 80 厘米，我就要永远维持那样的身材。

但我要如何达到我的目标呢？我既不喜欢跑步，也不大会游泳。在拥挤的城市里骑脚踏车也相当危险。而且我觉得散步是老年的运动（这是我当时的错误观念）。

如此看来，似乎只剩有氧运动能让我达成减重的目标。虽然我知道有氧运动不是一般的舞蹈课，但我的意愿仍不是很高，因为我跳舞的技术比游泳的技术还差。

幸好，当时我有一个曾是橄榄球球员的朋友也想减肥。和我一样，他也比以前重了 11 公斤。于是我们打赌，看谁先成功，而且输的人要帮赢的人付学费。所以我们每天花一小时参加当地的有氧课程。

我原先对有氧运动的疑虑，在第一堂课的五分钟之后就烟消云散。才不过五分钟，就使我觉得我的心肺快飞出我的胸腔了，从此我对有氧运动改变了观念。

五个半星期后，我赢得了这场比赛。但一直到数年后我才知道我为什么这么容易就减了 11 公斤，而我的朋友和我同时练习，

却只减了0.-5公斤。

我所知道的答案，和研究人员所下的结论是一样的——除非我们先改变自己的饮食习惯，不然光靠有氧运动是无法有效减肥的。而且，如果我们没有摄取对身体有益的营养，我们就没有足够的体力来达到需要的运动量。

我和我的朋友当时的饮食习惯是这样的：我已改吃素食，但他仍大量吃肉，往自己的体内塞了不少蛋白质。在正常的情况下，一个人应该是一周减去1~1.5公斤，而我，更是毫不费力地减去这些体重。

虽然改变饮食习惯应该是我们的第一选择，但若没有运动相辅相成，我们还是无法减肥成功。运动除了可以帮助我们维持身材，它还有许多其他的好处。活动自己的筋骨，绝对比坐着、躺着要好，所以各位读者不妨试试，体会一下运动的好处。



运动的好处

☆排出体内毒素

运动的时候，我们的体温会升高几度，这可以帮助我们杀死体内的细菌。当我们的身体在对抗细菌的时候，会释出蛋白质，制造更多的白血球。我们流汗的时候，也是身体排出毒素的时候。在做有氧运动时，毒素会在我们呼气时排出。

☆**加强免疫力**

运动能帮助肌肉收缩，推动血液和淋巴的流动。相对的，坐着不动，会使体内的循环减缓。

☆**减少体内的脂肪**

过多的脂肪除了对健康有害，还会储存毒素。运动能够启动体内新陈代谢系统的运作，并消耗过多的卡路里。

☆**强化心肺功能**

人活着就是要动，我们的心脏也需要运动。若心脏的肌肉比较强壮，它的跳动就不会太快。虽然我们无法直接强化心脏、肺部、血管，但运动可以带来同样的效果。不运动的人比运动的人，有两倍罹患心脏疾病的可能。

☆**促进新陈代谢**

运动不只使你在运动时燃烧卡路里，它会使你在休息时也消耗卡路里。运动后十二个小时，新陈代谢的速率会加快。

☆**增加体内红血球的数量**

更多的红血球会为肌肉带来更多的氧气。

☆**细胞里会有更多的氧气**

运动的目的就是要为细胞带来氧气。因为如果细胞没有氧

气，它们就会死去。一个运动的人，其细胞较容易从血液获得氧气。

☆**强健骨骼**

有许多人的错误观念是，吃进许多钙质才能强化骨骼。但骨骼其实与肌肉一样，只有运动才能使其强健。这也是为什么网球选手的手臂骨骼比一般人强健。

☆**锻炼肌肉**

人体内约有六百二十条肌肉，如果你不用到这些肌肉，它们就会萎缩。所以，你越运动，你越用到肌肉，它们不但不会因为多用而受损，反而会更强壮。

☆**强化循环系统**

这是很重要的一点，因为当动脉阻塞时，唯有运动能疏通血管，并可能救回一条生命。

☆**使筋骨保持灵活**

如果不运动，我们的筋骨很快就会生锈了。

☆**提高体内 HDL 的含量**

HDL（对身体有益的胆固醇）能保持动脉的清洁。

☆**减少罹患癌症的几率**

科学家相信，运动能减少罹患癌症的机会，因为运动可促进

肠子的蠕动，使废物可以较快地排出体外。

☆运动后减低食欲

在运动后一到两个小时，人的食欲会减低。

☆储存更多的血糖

一个身材适中的人，其肌肉会储存更多的血糖（比肥胖的人多储存 10% ~50%）。因此，他也就有了较多的体力做其想做的事。

☆克服疲劳

克服疲劳的最佳方法，就是做三十分钟的有氧运动。

☆不容易累

运动使我们不容易累，因此比较有体力处理生活上的问题。

☆维持理性与清新的思绪

我们可以更理性地面对事情，而不流于情绪化。肢体上的呆滞，也会带来心智上的呆滞。运动，可以使我们的大脑维持清晰的思路。

☆血液不易结块

运动可以使血液不容易黏结在一起，也就不易产生结块。

☆**使心情平和**

运动能够使我们体内释放因多芬（endorphins），它能缓和情绪，使我们的心情更为平和。

有许多的研究显示，过多的脂肪对身体不好，有些人开始了解到运动得成为生活的一部分才行。

但是，就全美有60%的人口，其工作性质是需要久坐的人而言，觉醒到运动重要性的人并不算多。若不是因为有些家庭的电视与电冰箱距离较远，有些人干脆倒在沙发椅上一动也不动了。

还有我们对下一代的忧虑是，学校删减了越来越多的体育课，或认为体育课不是什么重要的课。教育当局似乎忽视了我们的身体需要活动这项事实。如今全美有50%的儿童过重，我认为他们应该重新评估体育课的重要性。

有氧运动，一直被误认为是为达到瘦身目的的“女子健身操”，事实上，有氧运动是项很有趣的运动，它不分男女，一样可以达到锻炼身体的效果。所以几乎每个健身中心都有有氧课程，有线电视里也会有有氧课程的节目。

“有氧”是住在德州的肯尼斯·古柏博士（Kenneth Cooper）发明的。简单来说，它就是使大块肌肉在一段时间内重复运动的一种活动。这包括了跑步、走路、游泳、骑单车、划船、滑雪等。

有氧运动，是减肥计划中不可或缺的一环，因为脂肪需要氧气才会燃烧，而氧气也能使人有活力。在所有健康的要素中，心脏血管的健康是最重要的。而有氧运动能达到这个目的。

研究显示，适度的运动是最好的。过度激烈的运动是燃烧血糖，而适度的运动是燃烧脂肪。如果你开始喘气，则表示此运动激烈的程度过高了。过度激烈的运动还会破坏你的免疫系统，引发一些骨骼肌肉方面的问题。

当体重、脂肪减少，你所需要消耗的体力也会减少。因此，身体会燃烧比较少的卡路里，消耗脂肪的速度就会相对减慢。在这个时候，我们该做的是增加每天的运动量。

在有氧运动当中较多争议的部分是该做多久。

一般的有氧课程安排在 20 ~ 45 分钟。有氧在我的运动项目中占了 18 ~ 20 分钟。我发现，运动的时间越久，忙碌的人就越无法持之以恒。

运动量大不一定好，我在前面讲过，过度的运动会迫害到我们的免疫系统。三十分钟应该是最恰当的了。不过重点是，运动时不要中断。即使只停下来一分钟，也会让心跳回复到平常的速度，而失去了有氧、燃烧脂肪的效果。

那我们应该多久运动一次呢？基本上要维持在一礼拜三次。如果我们想要更进一步，就增加到四到六次。若偶尔没做也没关系，因为有氧的效果可持续六星期。

我认为有氧运动是最好的运动，因为它是唯一与“脂肪”有关的运动。如果运用得当，我们的身体会从燃烧碳水化合物转换到燃烧脂肪。而且记住，当我们的身材回复得越多，我们就越需要激烈的运动。

最后，我也要提一下竞走。快速走路，像是一分钟一百二十步，是项非常好的运动。它不但有益健康，而且不会带来激烈运

动所有的伤害。

 举重锻炼肌肉的力量

训练臂力是唯一增加肌肉重量的方法。不要理会市面上宣传的会增加肌肉重量的产品，它们通常只会让你有更多的脂肪，因为它们的食物成分是高蛋白与脂肪。

要使身材有最好的状态，便是做有氧运动，同时要锻炼肌肉。如果你的时间不够，只能选择一个运动，那么先选择有益于心脏血管的有氧运动是最好的。

不过，如果时间允许的话，我强力推荐，你一个礼拜要做几次锻炼肌肉的运动，对已减了一些体重的人，及肌肉松弛的人来说尤其如此。

我们的肌肉是新陈代谢积极的组织，肌肉运作比储存脂肪需要更多的卡路里，因此结实的肌肉能作为燃烧脂肪的场地。

只有运动才能锻炼肌肉，增强体力，光靠食物并不会有这样的效果。碳水化合物会为我们带来体力，但不会使我们有比较强壮的肌肉。一般说来，女人锻炼出来的肌肉没有男人的多，约为男人的2/3，但女人练出来的肌肉还是一样的强健。

当我们练习举重、锻炼肌肉时，哑铃的重量一定要重到重复八九次后，能使肌肉感到疲累。如果你需要重复十五次，肌肉才会感到酸酸的，那表示哑铃太轻了。你的肌肉是在放下哑铃的时候才会强化，而不是在动作本身当中强化。因此，你可以随时换

不同的哑铃来锻炼。

大体而言，每周练两到三次的哑铃，会使肌肉每月多重0．5公斤。因为我们练出来的肌肉，有可能随着年龄老化而消失，所以我们应该在生活中努力不懈锻炼肌肉，使肌肉坚实，即使到老年也应该是如此。



运动员

前面我们所谈的营养、运动方面，也都适用于运动员。不过运动员还是有一些特别事项需要注意：

◎ 运动员需要比常人多的卡路里，应该多从碳水化合物而来。

◎ 脂肪的摄取则应是为了长期的体力。但要避免吃高脂肪含量的食物，因为那容易使血球黏在一起，使血液不够顺畅。且在吃了含高脂肪的一餐之后，血液里的氧气会减少20%，这表示肌肉里氧气比较少，因此会影响表现。

◎ 蛋白质方面，细菌的摄取量应该和一般人一样。

◎ 维生素和矿物质并不是能量的来源，而是促进身体反应的催化剂。

◎ 运动员应该喝很多水来补充汗水的流失。我年轻的时候，教练不准我们在比赛当中喝水，但研究证明这只会造成脱水。所以现在的教练们会鼓励运动员随时补充水分。

◎ 体内的氧气量是否足够，也会影响你的成绩。这依赖于你所获得的氧气，以及脂肪里的氧气转为能量的程度。

◎ 最重要的是，比赛前的一餐有决定性的影响。这一餐应该是容易消化的一餐，不然，你很可能到比赛时，还有一部分的体力在消化上。所以，比赛前一晚的饮食非常重要，必须要能在当晚消化完毕，好让身体在比赛当中就能消耗食物的养分。

◎ 要切记的一点是，运动员的成功不是依赖药物。

◎ 最后我要提醒的一点是，训练应该紧凑，但不能过度。



运动该强化哪些方面？

◎心脏血管方面

定期的有氧课程，能强化心脏血管的功能，能让我们的呼吸更顺畅，从疾病中恢复的速度也更快。

◎肌耐力方面

训练肌耐力，可以使身体在运动中燃烧更多的脂肪。

◎肌力方面

当运动使得肌肉用到75%或以上的力量，我们的身体会用到更多肌肉纤维，这会使我们的肌肉更有力气。

◎肢体的灵活度方面

伸展四肢会增加其灵活度。当我们的四肢伸展，体内的血液会流到伸展的肌肉上，这可以增加免疫系统的效率。



对运动的错误观念

错误观念一：

一般人以为小腹大，做仰卧起坐就可以了。其实，局部的运动是没有效果的。虽然脂肪储存在人体的某些部分，但那是全身的脂肪。去除脂肪的唯一有效方法就是摄取较少的脂肪，以及定期做有氧运动。

错误观念二：

有许多人以为做运动，脂肪就会变成肌肉。但事实上，我们的身体无法将脂肪组织变成肌肉组织，因为它们是两个不同的实体。

错误观念三：

很多人以为要运动到酸痛，才能增进健康。但如果你能一边讲话、一边运动，那才是正常的运动步调。

错误观念四：

运动时需要更多的蛋白质作为能量，是错误的观念。因为其实你摄取越少的蛋白质，你就越不容易感到疲累。而且实际的情形是，运动时，人体不是需要更多的蛋白质，而是需要更多的碳水化合物。

错误观念五：

跑步比走路会燃烧更多的卡路里，也是一种普遍的谬论。事实上，同样的距离，如果我们花同样的力气，两者所燃烧的卡路里是一样的，只是走路花的时间较长。

错误观念六：

很多人以为流许多汗，穿橡胶制的衣服，可以更快地减肥。但实际上，流汗并不是把脂肪流掉，而是新陈代谢，或是把脂肪燃烧掉，且橡胶制的衣服会阻挡身体降低体温。

错误观念七：

很多人以为生病时运动，会好得比较快。但这其实是错的。生病的时候，我们的身体是需要休息的。因为运动会用到身体的组织，所以我们的身体还需要额外花体力去自行修复，如此就无法把所有的精力用在复原上。

错误观念八：

有人以为早上运动是最好的。其实，什么时候做都没关系，

这完全是看个人习惯，有没有去运动才是最重要的。



运动如何持之以恒?

◎ 要有耐心、有恒心、有毅力，才能让运动这个习惯融入我们的生活。我们大概需要花上两到三个月的时间，才能改掉懒惰这个坏习惯。毕竟减去多余的体重不是件容易的事。

◎ 把运动写进自己的行事历，或是写在日历上。这是你跟自己的一个约会，你可千万不要爽约。如果有人在那段时间内约你，你便告诉他你会晚点到。

◎ 逐渐地增加自己的运动量，但不要操之过急。

◎ 找一段自己最不容易被打扰的时间去运动。

◎ 找一些能引发动机的原因。像是你可以拍下自己微凸的小腹，或是肥胖的大腿，并把这些照片贴在冰箱上，或是放在床边，以警戒自己。或是看看自己儿女的照片，提醒自己要有良好的健康，才能看着他们长大。

◎ 找一个伙伴和你一起去运动。这可以提高你持之以恒的意愿。

◎ 更换运动的项目。这可以帮助你强化不同的生理机能，而且这可以预防过度使用某部分的肌肉所带来的运动伤害。

◎ 用图表记录自己的状况，看看自己是否有进步。我们也

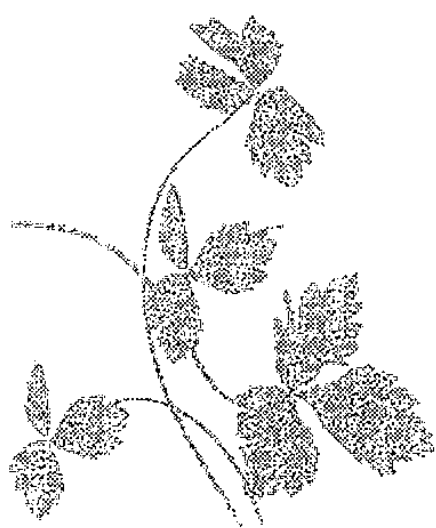
可把它当成是自己的个人分数表。

◎ 不要只顾着想减轻体重。事实上，你下围的尺寸可能减少，但你的体重可能增加，因为肌肉比脂肪重1/10～2/10。

◎ 尽量找机会运动。比如说，去大型卖场购物时，把车停在较远的地方，再走路过去。或是尽量改走楼梯，而不坐手扶梯或电梯。

为自己找时间运动，你将会了解运动的重要性。持之以恒也将是对自己健康的承诺。有句话是这么说的："如果你找不到时间运动，你将会有时间生病。"

运动不只是乐趣，它还带来通体舒畅的感觉。运动和饮食习惯并列健康的两大支柱。它对人体的影响是这么大，我认为每个医生都应该建议他的病人，把运动变成一种生活习惯。




第八章　你真的瘦了吗?

如果我们只靠节食而没有运动，我们有可能减轻体重，但我们不会只减少了脂肪。照这种方式，如果我们减了9公斤，大致上我们应该是减了4.5公斤的脂肪、2.5公斤的水分及2公斤的肌肉重量。

失去肌肉的重量，也就是失去结实的肌肉，这是最不好的。



减肥计划

成功回复身材、减去多余的脂肪、减轻体重，应该伴随着饮食习惯的改变，以及适当的运动计划。

不良的饮食习惯，再加上久坐不动，很容易造成身材变形。我们的身体可以把脂肪储存在很多我们看不到的地方，我们丝毫感觉不到，一直到我们的小腹、臀部、大腿的尺寸变大，我们才开始注意到这个问题。

减轻体重的实际目标，应该是把你的身体从储存脂肪转变到燃烧脂肪。我们的肌肉会燃烧卡路里，脂肪则会储存它们。

任何的减重计划，都应该包含饮食习惯的永久改变。不然，在我们达到理想的体重或理想的身材后，恢复原先的饮食习惯，我们的体重又会开始直线上升了。这也是95%的人减肥失败的首要原因。

改变饮食习惯的第一步是我们要比以前少摄取许多蛋白质。再来，比以前少摄取10%～15%的脂肪。把主食放在碳水化合物上，努力控制想吃脂肪与糖的欲望。碳水化合物的卡路里含量较少，而且很快就让我们有饱足感，因此可以减少想再多吃一点的欲望。

减肥的第二个重点，便是提升我们体内的新陈代谢率。运动可以帮我们达到这个目的，因为运动可以使我们有结实的肌肉，我们结实的肌肉越多，它们就会燃烧越多的卡路里。

要知道，脂肪离开我们身体的方法只有两种，它不是被燃烧掉，就是被新陈代谢排出去。这两种方法都需要氧气，这也是有氧课程会兴起的原因。

骤然失去体重是不健康的。最理想的情况是每周减去0.5～1.5公斤。除非我们早已改变了饮食习惯，否则太快地减去体重，不但危险、不健康，而且无法持久。想想看，我们若是一周减去0.5公斤，我们一年就可以减去26公斤。

这是非常实际的，因为0.5公斤的重量含3500卡路里。如果你一天少摄取500卡，一礼拜就少摄取3500卡，于是你就减轻了0.5公斤的重量了。一天少摄取500卡也不是件难事，你只需少喝杯奶昔就可以了。另外，再配合运动，你的目标很容易就达成了。

在你的减肥计划中，你可能会有一段时间无法突破瓶颈，你的体重就固定在那个数字。这是件非常恼人的事，也是你遇到最大挑战的时候。但你千万不要因此而放弃，如果你持之以恒，你将可以永远改变你身体的化学反应。

女人比男人容易肥胖，是因为女人天生的脂肪就有13%，而男人是3%。在理想的情况下，男人的体内应有10%～12%是脂肪；而女人体内的脂肪应占19%～22%。我们应该知道这些百分比，也才知道自己身上的脂肪到底多了多少。

到目前为止，我们已经知道如何安排一个成功的减肥计划，但我们需要看看大部分人的减肥策略。绝大多数的美国人都想过要减肥，而这也的确是20世纪极普遍的一种现象。

不管在任何时候，美国境内大概有四千万人在减肥。这是多

么怪异的现象！有钱人在节食，而穷人们在挨饿。

我在芝加哥举行过一次健康与瘦身的研讨会。在研讨会快结束的时候，有一位哈力斯的先生来找我。他带着他自行记录的图表，说明他在过去十年减了一百三十多公斤，但是他现在却比九年前更胖，体重也更重。

每次只要有宣传减肥策略的新书上市，他都会去买，也会跟着做，但，没有一种方法能够减肥持久。哈力斯先生可以花上一辈子在减肥，这就是为什么减肥瘦身业在美国是个可以赚大钱的行业。

当我着手写这本书时，我曾想把节食放在“现代人的疾病”里头，但其实节食并不是一种病，人们相当依赖节食的效果，那才是问题所在。

我们一旦开始吃得比以前少，我们的身体就会意识到一种挨饿的危机，因此会转换到一种本能的求生机能。也就是说，当我们摄取的热量减少，我们的身体也会减低新陈代谢率来做为反应，此时的新陈代谢率最低可以比平常减少 20%。新陈代谢率减缓会影响到我们的身体，因此减肥的效果相当有限。

另外一点是，如果我们只靠节食而没有运动，我们有可能减轻体重，但我们不会只减少了脂肪。照这种方式，如果我们减了 9 公斤，大致上我们应该是减了 4.5 公斤的脂肪、2.5 公斤的水分及 2 公斤的肌肉重量。

失去肌肉的重量，也就是失去结实的肌肉，这是最不好的。因为我们前面说过，结实的肌肉是体内燃烧卡路里的地方。此时我们不是需要另一种饮食方式，而是需要加快体内新陈代谢的

脚步。

所以，瘦身慢慢来，才能减得健康又美丽，但在现代强调“瘦”就是美的审美观念下，很容易让人误以为像模特儿般的瘦骨嶙峋，才算拥有好身材，其实适度的丰满、凹凸有致、充满女人味的体态，才是正确的减肥目标。



新陈代谢

新陈代谢是人体内所有化学过程及化学反应的总称，它在我们的器官及细胞内进行运作。新陈代谢（metabolism）其实也就是改变的意思。我们人体都有基本的新陈代谢率，它能使我们在休息时仍能维持体内的各种功能。

它与我们结实肌肉的多寡有着直接的关系。男性的新陈代谢率较高也是这个原因，因为男性有较多结实的肌肉。结实的肌肉也与遗传有关，但我们可以借着饮食习惯与规律的运动来锻炼。只要我们结实的肌肉一多，我们休息时的新陈代谢率也会提高。

肌肉组织是一种活跃的组织。我们有越多的肌肉，就需要越多的能量，因此就会燃烧更多的卡路里。一般而言，我们要花上6~8个星期来提高新陈代谢率。

在另一方面，因为脂肪细胞是较不活跃的，因此肌肉的脂肪含量越多，新陈代谢率就会越低。新陈代谢率一旦越低，体内就会燃烧较少的卡路里，不管我们是在休息还是在运动。

澳洲雪梨的皇家阿尔弗雷得王子医院有一份研究指出，高新

陈代谢率是很重要的。因为有12%的脂肪是消耗在运动中，15%的脂肪是消耗在制造热量中，而有73%的脂肪是消耗在新陈代谢中。换言之，我们有73%的热量是花在新陈代谢上。因此，新陈代谢率越高，就会燃烧越多的脂肪。

我们的新陈代谢率在夜晚时会较低，在睡眠时则是最缓慢的。一般人也相信，我们的新陈代谢率会随着年龄增长而减缓，但其实这可能是因为年纪增长，而较为缺乏活动的关系。还有另一个问题是，有些成年人的食量，仍然和其青少年时期一样。我们的新陈代谢率也会因这么多的食量而减缓。

另一个抑制新陈代谢的凶手便是酒精。人们喝酒时，他们身体燃烧脂肪的速度会比平常缓慢，如此一来，脂肪便容易囤积。瑞士的研究人员发现，只要六罐啤酒，就可以使人体燃烧脂肪的速度减少33%。



卡路里：是朋友还是敌人？

卡路里可以是我们的朋友，也可以是我们的敌人。没有卡路里，我们会因为没有能量而导致死亡，太多的卡路里，又会使我们得与肥胖有关的疾病而导致死亡。

卡路里等于能量。简单来说，如果我们所摄取的热量多过我们所消耗的，那我们就会变胖。今天，美国有30%的食品只会使我们发胖，所含的卡路里只有脂肪，没有任何营养价值。

标榜“高能量”的食品，也就是卡路里含量多的食品。我们

还要知道，并不是所有的卡路里都是一样的，它们的区别便在于它是从碳水化合物而来，还是从脂肪而来。

通常，女性对卡路里的需求量约比男性少25%。我们对卡路里的需求也通常会随着年龄而下滑。

所以，如果我们四十岁时的食量仍然跟二十岁一样，我们就会容易发胖。小孩子对热量的需求要比成年人多，约为成年人的两倍，但这是因为发育以及高活动量的缘故。

最后我要提醒的一点是，食物本身并不是问题，我们怎么吃这个食物才是重点。比如说，马铃薯一直被人误认为是发胖的食物。但实际上，一个112克的马铃薯约为93卡路里，但当马铃薯变为薯条时，其热量便有274卡路里，若是变为洋芋片，则热量高达了570卡路里。

卡路里原本是给我们提供热量的好朋友，但太多热量就危害了彼此的关系。

总体而言，良好的健康是从均衡的饮食以及持续的运动而来。对人体有益的营养、有氧运动、训练力气的运动，可以使我们有更好的体力与适当的体重。我们应当维护自己的健康，因为那是我们最珍贵的财产，若我们自己都不关心，还会有谁替我们关心呢？





第九章　生态危机

我们的空气曾是干净的，我们的河流曾是清澈的，我们身旁的鸟儿曾唱出天籁，我们想要再次活在这样的世界里，就让我们一起来努力！

生态学是研究每种生物实体彼此之间的互动关系，以及与这个地球的互动关系。如果我们要为现代人对保护地球的努力打分数，我相信这五十年来绝对不及格。

我们目前所做的一切是要把自然推到极限，而我们也会为此付出代价。环境的恶化会带来全球性的效应，我们人类要为今天这么恶劣的环境负责。

我们的世界会演变到今天这种地步，是因为我们无法认清我们与每种生物间的相互关系。所有的生物实体都在自然生态中扮演着重要的角色，小到细菌、毛毛虫，大到人类，无一不是如此。

我们应该学习如何善待地球，也唯有如此，才能使地球的生产力提高，而不是减少。现今的农业技术却是破坏地球的生产能力。

从20世纪80年代末期开始，我们逐渐注意到生态危机对人类带来的影响。有许多老师开始在课堂上教导学生如何拯救这个环境。但令人惊讶的是，最破坏生态环境的事情，却被大家所忽视——我们为了吃而杀死了许多动物。

肉品业使得水质、土地、空气遭受污染，造成森林滥垦、水源不足，也造成了臭氧层被破坏、全球温室效应。而且，肉品业使得土壤被腐蚀，造成土壤的沙漠化，于是许多原本可耕种的土地都变为沙漠了。

如果你是有吃肉习惯的人，那么你也是破坏生态环境的一分子。光从饮食习惯这件事情，我们就可以决定自己是要破坏环境，还是要改善环境。

如果有保卫生态环境的警察存在，我相信肉品业者会得到最多的罚单。我将在下面举出生态所面临的十大危机，并说明肉品业会造成此危机的理由。



十大危机

危机一：雨林所遭到的破坏

雨林是跨于赤道两侧，绵延三千英里的绿色地带。对世界上近50%的植物与动物来说，雨林是无法被替代的栖息地。它是人类最丰富，种类也最繁多的生态宝藏。雨林可以在不同的气候下，净化与调节我们的水源。

但在70年代与80年代，人们为了放牛而大肆破坏雨林。每5秒钟，我们就失去如足球场一样大的雨林面积，或每6个月，我们就会失去如丹麦一样大的雨林。亚马孙河一带被将近十万个牧场主人霸占。大型的食品企业买下了亚马孙河数百里的雨林加以破坏，只为了他们的私人利益。

生长在雨林里的树木，其树根是浅的，而雨林的土壤并不肥沃，并不适合耕种人们要吃的食物。

因此，当这些土地被拿来放牧，它们会变得更贫瘠，不再适合耕种，或是重新生长雨林。所以，当牧场主人用完这一块工地，便会移到下一块，砍伐、破坏越来越多的雨林。

据宾州州立大学生物系副教授克里斯多福·乌尔（Christo-

pher Uhl）的评估，一个汉堡的代价是55平方公里的雨林，而美国农业部评估是78平方公里，但无论如何，这都是我们对大自然无法偿还的债务。

由于雨林遭到滥垦，使得当地的动物与人们的生活大大地改变。那些原始部落的族人被迫迁往城市里居住。这些人的智慧远远胜过我们。他们熟悉雨林，知道雨林里有能救命的植物，他们的知识才是无价之宝。但现代社会却把他们视为落后的原始人。

还有，因为雨林遭到破坏，使得土地无法涵养水分，因此容易发生水灾。那不但侵害了自然环境，也侵害了人们的家园。

由于我们要吃汉堡，因此牺牲了那些居住在雨林地区的当地人的生活，尤其是中南美洲的居民（大部分中南美洲出产的牛肉，是运往美国及欧洲的。但对美国而言，这些进口牛肉不过是占全国消耗量的一小部分而已）。

哥斯达黎加几乎整个国境都处于热带雨林地区，因此几乎整个国家都为肉品业而牺牲了（当地人根本吃不到这些肉，因为这些牛肉都要出口。养牛的人只在乎短期的利益，根本不管长期的生态保护）。

这些中南美洲出产的牛肉，对富裕的人来说也许相当便宜，但以生态的角度来看，并以人类长远的福祉来想，我们又付出了何其昂贵的代价。一个繁荣富裕的国家，并没有权力为了自己的奢侈，去压榨一个较贫穷的国家。

我知道人们很难会为了一件远在千里之外的事情去担心，但生态保护的工作的确需要你我的关心。雨林的存在是必要的，现在剩余的雨林是否能存在，则深深影响你我的未来。而我们，可

以从改变自己的饮食习惯开始做起。

危机二：某些生物正急速濒临绝种

我发现由于我们持续地破坏环境，有相当多种类的生物每年都濒临绝种，且一年最少有一千种，最多有十五万种生物濒临绝种。

就算一年只有一千种生物绝种，那仍然是相当大的数目，这远远超过自然演化的数量。由于养牛需要砍伐及焚烧树林，使得许多生物居无栖所，又不能适应新的生态环境，于是在人为的干预下便濒临绝种了。

若一种生物绝种，会造成什么样的影响呢？在生态环境中，各种生物都互有依存。一种生物捕食另一种生物，同时也为另外一种生物所掠食。这就是自然界循环不息的道理。所以当我们让一种生物绝种，我们也就破坏了生态平衡。

举例来说，近几十年来，应世界大众的消费口味，印度、孟加拉国、中国等地出口了不少青蛙腿，这使得那些国家的蚊子数量暴增，因为青蛙是吃蚊子的。蚊子一多，就会造成疟疾的流行，也会带走数百万人的生命。

所以，任何一种生物都在自然界里扮演着重要的角色。缺少任何一种生物，都会搅乱了自然的平衡，为人类带来许多问题。

危机三：地表土的流失

地表土是我们生存在地球上的重要基础，它是肥沃的深色土壤，能涵养水分、耕种植物，是孕育生命的基石。

古文明的兴起，便是因为地表土肥沃，古文明的衰落，也是因为地表土的流失。像撒哈拉沙漠，曾一度是肥沃的土壤，如今沙漠却每年南移三十公里。

美国境内每年约有上亿吨的地表土，因为饲养动物而被腐蚀。约翰·罗宾斯在他的书里指出："我们有88%的地表土，是因为饲养家禽、家畜而遭腐蚀。"过去两百年来，我们流失了75%的地表土，但地表土却需要花上一百到一百五十年，才能恢复一英寸。

地表土的流失，主要由于两个原因。第一个原因是人们把土地拿来放牧。放牧需要砍掉所有的树，导致土壤失去了稳定性。第二个原因是牛羊的蹄压在土地上，挤掉了土里的空气。这导致土地吸收、涵养水分的能力降低，因此未来可能不再适合耕种。

曾经肥沃的土地，就这样因硬化而报销。也因为这样的土地没有吸收水分的能力，洪水一来，便容易造成水灾泛滥。大自然的反扑是这样的无情，我们怎么能不阻止土壤的流失呢？

危机四：土地的污染

如果我们不再饲养那么多牛群，将有许多土地可以空出来供我们利用。

美国农业部指出，我们有50%的土地拿来饲养家禽、家畜，但只有4%的土地是拿来种植蔬果的。这样的分配怎么能达到生态平衡呢？

我们有80%～90%的谷类是拿来喂这些动物，好让我们日后有肉可吃。这是多么浪费土地啊！因为我们可以利用土地，来耕

种人类可直接食用的植物。

现在拿来饲养家禽家畜的土地，可生产多少的蔬果呢？根据美国农业部报告，每一亩土地可以生产 9000 公斤的马铃薯，但只能生产 74 公斤的牛肉。

而且，如果这种情况持续下去，世界上将有许多人处于挨饿状态。所以，这些土地应该拿来种植人类可直接食用的植物才是。

此外，肉品业是环境污染的罪魁祸首。约翰·罗宾斯估计，每秒约有 22500 公斤的动物排泄物，进入我们的土地和下水道，但他们大部分都没有做好废水处理的工作。

现代的农业技术也是帮凶之一。他们种植能获益最多的植物，却破坏了美国许多的农田，造成现在有许多农田是只种单一的植物。这对土地其实是最不利的，因为种植单一的植物会将土里的养分吸收殆尽，轮种不同的植物对土地才有帮助。

由于现在的农业技术，使得我们的文明成为有史以来第一个把毒药（杀虫剂）洒在食物上的文明。我们在吃食物的同时，也吃进了农药。农药在今天是这么普遍，我们想要避开不吃几乎是件不可能的事。有许多在食物链底层的生物也都被农药给毒死了。

还好，多吃蔬果与谷类，可以帮助我们人体清除残留在蔬果表面的农药。但是，我们却无法消除堆积在动物脂肪里的杀虫剂。因为它们是食物链里的高层，接收了最多环境里的毒素，因此当人们吃进肉类，便成为最后一个这些毒素的接收者了。这也是为什么近几年来，有机蔬果、五谷杂粮变得越来越受欢迎的

原因。

环保组织指出，今天的人们约使用了七万种的农药。这些化学药剂污染了我们的土地与水质，却不见得能杀死我们想要去除的虫。

抗拒外来的物质是所有生物的自然演化本能，因此这些虫会逐渐产生抗药性。而现代的农夫又会怎么做呢？他们会改试另一种杀虫剂。结果，恶性循环又开始了（像1997年的电影《秘密客》（*mimic*，内容即是讲述人们一直使用化学药剂，以至于害虫的抗药性大到人类几乎无法消灭，最后演变成人类和害虫的战争）。

事实上，虽然我们大量地使用杀虫剂，但这些虫仍然和以前一样侵害农作物。杀虫剂并没有解决问题，反而还污染了我们的食物。

危机五：水源缺乏与水质污染

今天，我们的湖泊、河水，不是成为一潭死水，就是受到严重污染，混合了一堆极可怕的有毒物质。饲养场排出的废水，正是今天水污染的最大凶手。事实上，饲养场里的喂食槽，以及屠宰场排出的废水，不只污染了一般水源，也污染了我们的饮用水。

《新闻周刊》（*Newsweek*）一篇报导指出，养一只公牛所需要用的水，足够使一艘大船浮起来。杰洛米·瑞夫金（Jeremy Rifkin）在他的书中说，估计人类约有70%的用水量，是用在喂食动物上。

我记得我在 1990 年造访加州的一家餐厅，在餐厅里，我发现侍者没有在我们坐定后自动送上开水，必须在我们要求之后，他才会送上来，而这是违反法令的。

我邻桌的客人们点牛排吃，我想这些吃牛排的人从没想过人们要花上多少水，才能使这些肉呈现在他们面前。

你知道吗？大概要 15911 升的水才能产生 1 公斤的肉，而 272 升的水就能生产 0.5 公斤的小麦了。

饲养场、屠宰场用去这么多的水，那我们灌溉田地的水又要从哪里来呢？最糟糕的是，政府竟然补助这些行业的用水，政府竟然补助这些会妨碍人类健康的行业。而且，这些行业对杀虫剂的大量使用，污染了我们的水源，水源一旦遭到毒素的污染，更是难以清除干净。

人类如果没有水，只能存活 7～10 天。我们就算只有一天没有喝水，都觉得很难受。水对我们是这么的重要，我们怎么可以忍受让水源一而再、再而三地被污染？选择当一个素食者，便是我们为维护干净的水源所尽的一份力量。

危机六：空气污染

空气污染的罪状也要归到肉品业者的头上，因为他们使土地上的树木越来越少。而且，把肉品从屠宰场运送到各市场的运输过程，也会增加空气污染。

据估计，运送肉品所需的燃料，是运送蔬果的十倍。这些石油燃料当然会排放废气，污染大家都在呼吸的空气。

在此我也要指出，目前空气污染的最大来源，是美国牧场每

年所扬起几亿吨的地表土壤。牛群的践踏，对土壤、空气，都是最大的伤害。相反的，树木却是这个地球上最能维护空气质量的东西。

我们吸进氧气，吐出二氧化碳，而树木吸收二氧化碳，释放氧气。人树之间是如此的和谐，我们种越多的植物，它们就会吸收越多的二氧化碳，释放出越多的氧气。

但今天，由于汽车排放废气，人们滥垦滥伐树林，世界上的树林树木越来越少，我们的空气有越来越多的二氧化碳。

任何最近去过新加坡的人应该都会发现，那里的空气质量有极大的改善，这与他们在城市中种植了上百万棵的树木有直接关系。

而且，树木还可以涵养约 182 升的水分，所以一旦这些水分被释放到空中，变成雨，又可以洗涤我们的空气。

此外，树还可以制造新的土壤，提供土地养分，借着吸收地层的水分来使土壤保持湿润，又可以防止土壤风化与腐蚀。

所以，如果我们要开始拯救我们的生态，我们最先该做的事情之一便是种树。

如果我们还不开始注重空气污染的问题，我们将要在超市里购买干净的氧气。也许听起来不可思议，但 1900 年的人也没想过，现在的我们竟需要买干净的水来喝！

危机七：全球温室效应

全球的气温上扬，造成所谓的温室效应，肉品业是不可抹杀的幕后黑手之一。全球性的气温上扬，是因为有些化学物质在地

球表层锁住了热气，热气无法散到太空中造成的。

1989年1月份的《时代杂志》对此有以下的解释："二氧化碳分子就像温室的橱窗，它能让太阳光温暖地球的表面。但当地球表面散发了太多的热量，它便夹带着紫外线散发热量。因为二氧化碳会吸收紫外线，所以过多的热量就停留在我们的大气当中。"

全球气温上扬几乎有50%的原因要归咎于二氧化碳。二氧化碳在某方面来说是重要的，因为我们需要它来锁住阳光的热气，以使地球温暖，不然太阳光只会从地球反射回去，我们根本接收不到。

但现在空气中二氧化碳的含量却是史无前例的高，约比20世纪初高出约30%，这样高的含量是危险的。当那些牧场主烧掉一片又一片的雨林，上百万吨的二氧化碳便进入大气中，带来了温室效应。

过多的沼气比二氧化碳来得更加危险，因为它锁住的热气是二氧化碳的20~25倍（以分子量计算）。每当有机体分解，就会放出沼气，而肉品业与此有何关系呢?

牛消化纤维质时，体内会产生沼气。我们每年都有因人工授精的牛出生，比如在1992年，全球便有一亿四千万只牛，它们打嗝、排气，便会放出沼气，占了沼气含量中的12%~20%。雨林被砍伐，死树会孳生白蚁（白蚁一天可下一万多颗蛋），白蚁也是会释放沼气的。

树木减少，容易发生火灾，被水淹过的稻米也会放出沼气。当全球气温上升，也会导致海水气温上扬，如此一来，低洼地区

的水灾次数便会更加频繁，也有可能发生更强烈的飓风，大大地影响了天气形态。最重要的是：气温越高，越容易有干旱，这对我们的食物供给是一项潜伏的危机。

危机八：臭氧层破洞

臭氧层位于地球表面外的 12～20 英里处。它是地球的天然防护罩，能过滤掉有害的阳光。臭氧层破洞是 80 年代中期在南极的英国科学家发现的。

臭氧层空洞带来最直接的影响，就是罹患皮肤癌的人数快速增加。造成臭氧层空洞最主要的两个原因是二氧化碳与沼气。其他的原因则如下列：

1. 氯氟碳化物

这是最可怕的物质，因为它们可以在空气中存在相当久的时间，锁住的热气是二氧化碳的两万倍。我们人类所用的冷冻库、冷气机都会放出氯氟碳化物，而我们对冷冻库的依赖，是为了要保存各式的肉类，因为它们不经冷藏，很快就会腐烂了。

2. 氧化氮

这类物质主要来自交通工具排放的废气。我们面临的一个问题是：我们能修复这个空洞吗？答案是可以的。每一次闪电都会制造臭氧，而臭氧也会制造臭氧。但在我们将修复臭氧层的责任交还给自然之前，我们必须先停止制造更多的污染，防止这个洞变得更大才行。

透过臭氧层的阳光，其实是我们的好朋友。阳光能够杀菌，能使我们流汗，使毒素从皮肤排出，而且阳光使我们有好心情。

研究显示，医院里，向光面的住院病人恢复得比较快。而且，我们大家都有这个经验：沐浴在和煦、明亮的阳光下，使我们有种幸福的感觉。所以，将这个空洞修复好是件迫不及待的事。

危机九：未来医药发展的生机无望

这些牧场主在大肆破坏雨林的时候，大概都不曾想过，他们也正在摧毁有医药价值的植物。雨林里的确蕴藏着许多能在医学上带来好处的丰富植物。但这些植物却因为许多大企业的私心而濒临绝种。亚马孙一带的确是最佳的“医药实验室”。国际防癌中心指出：有70%的抗癌植物生长于热带雨林。

危机十：不尊重生命

如果肉品业因为人类的需求不减，而能够继续蓬勃发展，这世界将有越来越多的土地无法耕种，也就是说，将有越来越多的人会挨饿。

几乎每公斤的肉都是以燃烧的雨林或腐蚀的土地作为代价。野生动物的栖息地越来越少，人类也将为此付出代价。想想看，鸟类没有了可供栖息的家，它们便会死亡。鸟类越少，就表示昆虫会愈多，昆虫越多，就表示会喷洒更多的杀虫剂，受害的不仅是鸟类，也是我们人类。

臭氧层空洞，挡不住紫外线，紫外线会杀死海水中的浮游生物。浮游生物是食物链中的最底层，也提供给这个世界相当多的氧气。没有了浮游生物，大部分的生命也就无法生存了，这表示

海洋将遭到扼杀。

雨林一经人类的摧残便难以恢复，我们现有的信息足以使我们就此停住。我们不但该为自己的福祉想一想，也该为下一代和下下一代着想，任何为了饲养牛群而开垦土地的决定是否值得。那些企业，那些饲养牛群的人和吃肉的我们，是否还能如此漠视这些无辜的动物。

杰洛米·瑞夫金在他的书里指出："饲养牛群对环境带来最严重的威胁，我很奇怪大家为什么都默不吭声。"现在是我们打破沉默的时候了，因为我们也许是能拯救地球的最后一代了。

总体而言，肉品业的繁荣是环境的大灾难，也是我们道德上的堕落。许多天然资源遭到破坏，许多物种濒临绝种，这在后代子孙眼中将会是莫大的罪行。只因为我们要吃牛肉、鸡肉、鱼肉，所以我们牺牲了自然环境。

生态的破坏，会因为我们人类的需求量不减而日趋严重。但我们可以决定自己是否该起身，去为环境做些事情。除非我们收敛自己过度重视物质的消费形态，否则整个世界的环境问题将无法获得解决。

我们的空气曾是干净的，我们的河流曾是清澈的，我们身旁的鸟儿曾唱出天籁，我们想要再次活在这样的世界里，就让我们一起来努力！





第十章 我们的道德意识

萧伯纳曾精辟点出："人想杀动物的时候，他称之为娱乐。而人想杀人的时候，他被称为残忍。如果猎杀是一种娱乐，那你该问问鹿儿是否也这样想。"



不吃肉的原因

道德意识是我认为克制我们吃肉欲望的最重要因素，因为社会的习俗、文化，容易使我们固守旧有的饮食习惯，所以此时我们应该聆听自己内心的声音，看看自己的内心对这些无辜的动物有什么感觉。

同情心是我们人类值得赞赏的一项特质，我们应该把这项特质融入我们的性格当中。但是吃肉的习惯却会熄灭我们的恻隐之心。佛陀曾教导他的弟子说：“同情心应该是做事情的准则，不然再多的知识也是无用。”

同情心有很多方面，其中最重要的一个方面便是尊重生命。

我们必须了解，动物生来就有生存的权利，它们的生存权利并不比人类低一等。现今这个自称文明的现代社会，却把人类以外的生物视为是满足人类的工具而已。为达人类的目的，它们的生命不算什么。

达芬奇曾说：“不尊重生命的人，不值得活下去。”

史怀哲也曾说：“自有教育以来，年轻人应该学习去尊重所有的生命，届时人类才会培养出有道德责任的灵魂。一个涟漪会激起更多的涟漪，只要有人这么做，就会有更多人这么做。到那时候，我们才有资格称自己是一个人道的社会。”

我们经常可以听到：“杀动物是为了人们要吃肉啊！”但杀人的行为，我们又该怎么说呢？这两者不都是一样不可为的吗？

现代人也大都遵循其宗教的教规，这就牵涉到一个极为复杂的议题。我曾提过《超越素食主义》这本书，它里面谈到有许多教规，都因为我们现今的饮食习惯而被曲解了。

许多古老的宗教都告诉我们要尊重生命，告诉我们动物是有灵魂的，但现代宗教却把人类与动物分为两个不同的范畴。吃肉变成一种极普遍的饮食习惯，甚至被视为是文明人的行为。

认为动物没有灵魂的神学理论，只是那些不喜欢动物的人，为自己在宗教上找一个合理化的借口。我们总是会为自己的习惯或欲望找各种好听的理由，不是吗？

其实，这种理论是没有宗教基础的，就像好人没有灵魂的神学理论也曾红极一时，但那同样也是没有宗教基础的。事实上，在真正的宗教里，其教义是说明动物有灵魂。经过不断的演变，有些人不愿承认这点，便擅改原文的翻译了。

我在这里想强调的是，我们如何想象一个没有动物为伴的天堂呢？

欺骗的社会风气也为我们吃肉的习惯推波助澜。我们能够大口地嚼肉，是因为我们把那些残暴的行为抛诸脑后。就像我们常听到的话是：“别告诉我屠宰场里的情况，也别告诉我肉里有哪些成分，不然你会破坏我晚餐的食欲。”

除了这一类自欺欺人的心态，我们也经常以市场上的营销掩饰事实，替吃肉找到自圆其说的字眼。他们以“加工”的字眼代替“残杀”，以“陈年”的字眼代替“腐败”，说“汉堡”而不说“搅碎在一堆的母牛”，说“牛小排”而不说“被折磨的初犊”。还有火腿、培根、热狗等隐瞒事实的字眼。我们的政府也

是共犯，虽然我们立了“动物保护法”，但那些家禽家畜却不在其列。

再讲讲我们全然的自私或愚蠢的固执吧。只因为我们喜欢吃肉，我们便固守着这个习惯不放！

看看有多少人知道吸烟的坏处，却仍有百般的理由戒不了烟，我们便可以明白个中道理。这就是为什么我觉得如果不从道德的角度探讨，我们是无法轻易地守住承诺的。

其实，单为了健康的理由而戒除吃肉的习惯，也算是个自私的动机。所以我们得以从更宽广的角度，来看看我们对社会该有的关怀。现代人的暴戾之气与日俱增，人与人之间的关系持续恶化。一个尊重动物生命的人，是不会对同类暴力相向的。

到目前为止，仍让我印象深刻的一个讽刺情况，便是布什总统的就职典礼。他在就职演说里应许要带来一个更祥和的世界，但在当晚，宴客的主餐竟是牛小排——一种用暴力手段带来的菜肴。

想象我们与那些无辜的生命易地而处，想象自己是只龙虾，在沸腾的热水里烫死，或是一只鲸鱼，背上插了一根渔叉，或想象自己是中国台湾餐厅标榜现宰的羊，或是在屠宰场里等待喉咙被利刃划过的母牛，或是生长在非洲的母象，因为人们心系象牙，而注定被射杀的命运，或是掉在陷阱里的貂，因为人们的私心而被捕杀。

当我在20世纪80年代晚期造访中国时，我目睹了一件最惨无人道的事情。

在一家餐厅里，他们的餐桌中间是三至四英寸大的圆洞，那

个洞可以由桌子两旁拉开再合起来。有一只活生生的猴子被带进来，它的脖子刚好被洞卡住，桌子上只看到它的头。

食客们把它的头壳敲开，倒进滚烫的水，然后用筷子去吃猴脑。想到眼前这种残酷的景象每天都在上演，就让人觉得不寒而栗，更何况还有更多残酷的事是我们没看见的。

捕鲔鱼的渔夫也应该得一面冷血奖奖牌。因为海豚与鲔鱼经常是成群结游的，所以他们一看到海豚，就把捕鲔鱼的网子放下去。

这种捕鱼方式，估计已使得五百万只海豚遭到捕杀。当一只海豚被网陷住，其他的海豚就会待在旁边，给它安慰；即使那意味它们也有可能一起死去，它们依旧如此。我们可以看到海豚对友谊的忠诚，甚至比人类还要崇高。

海豚是聪明、温和、敏感的生物，所以经常被称为“海中的人类”。历史上我们经常可见海豚救人的事迹，但我们却以残酷来回报。它们从来没有伤害人类的记录。事实上，曾有一项实验想要挑动海豚攻击人类，但即使在那样的情况下，海豚也没有那么做。

山姆·拉布迪（Sam Labudde）曾登上一艘叫做“玛丽亚·路易莎”的渔船，且装上了隐藏式的摄影机，拍下他们屠杀鱼类的情形。

山姆对他当时的所见，惊吓到无法言语，他事后说：“我的精神快要崩溃了，因为我实在无法相信，人类对其他生物的命运，尤其是对海豚的生命，竟然可以这样无动于衷。”

达芬奇也曾写下：“人类的确是万兽之王，因为我们的残酷

远胜于它们任何一种种类。”但我们称这样的残酷为娱乐，并为它贴上合法的标签。

萧伯纳曾精辟点出：“人想杀动物的时候，他称之为娱乐。而人想杀人的时候，他被称为残忍。如果猎杀是一种娱乐，那你该问问鹿儿是否也这样想。”

鹿是一种温驯的动物，绝对不会伤害人类，而把猎鹿合法化难道不是一种变态的行为吗？还好美国已有三十州颁布法令，对鹿吼叫，或是惊吓鹿，都是不合法的。

当我的网球巡回赛到西班牙那一站时，有关单位邀请所有的选手去观看斗牛赛。这件事发生在我改吃素食之前，而那个时候，我对对待动物的方式的确是不太关心。

但我对发生在竞技场之内的事仍然感到相当吃惊，我发现整场都在为斗牛加油。他们竟然称斗牛为一种娱乐，每年有三万只公牛被送去斗牛场，在观众面前做死前的挣扎，这竟然是一种娱乐！

故事分享

多年来，我听过许多故事，是相当发人深省的。我现在想要将这些故事与读者分享。

故事一：

在《与狼共舞》这部电影里，他们讲到“拉可达”这种原

住民语言。在这个语言里没有动物这个字眼，因为他们把动物视为是他们的兄弟姊妹。

故事二：

在 1856 年，美国外交官藤山·哈里斯去东京参加记者会。他一向是吃牛排的，所以他晚餐也照例点了一份牛排。

在那个时候，日本物质缺乏，人民难得吃肉。虽然主办单位不愿意，但也只好杀一头牛来平息因饥饿而发怒的外交官。到今天，那里仍然有那只母牛的纪念碑。

故事三：

1987 年，住在纽约水牛城的麦克哈西，因为杀死了一只才十个星期大的小狗，而被判刑入狱三十天。

他是第一个因为伤害宠物致死而被判刑的人。法官判刑的理由是："他杀死了一条生命。"

故事四：

1988 年，我在新西兰观赏了一部纪录片。这部纪录片是关于羔羊屠宰场的。

屠宰场的负责人说："到目前为止，我们已杀死了两千多万只羔羊，但这实在是件相当令人羞愧的事。"

故事五：

我有个朋友曾经是猎人，他告诉我他为什么不再捕杀动物。

有一天，他带着他七岁大的女儿一起去打猎。他往天空射了一枪，打中了一只小鸟。

他女儿发现这只小鸟的口中仍含着食物。她问她爸爸为什么会这样。

他说："它大概是要把食物带回家，给它的小孩吃吧！"

他女儿吓了一跳说："爸，你打死了别人的父母，是吗？"

故事六：

这是我最喜欢的一个故事。

在流浪狗暂时收容所里做事的英格丽·纽克，带领人们在动物临终前，让这些狗儿有段安宁的时光。

在动物被杀死的前一晚，她会给最肮脏、最丑、最老的动物一顿特别丰盛的大餐，并带着它们一起散步。

对大部分的狗儿来说，这是它们一生中最美好的一晚。

当我用道德的角度来探讨这些议题之后，我最常遇到下面这两个问题。

第一，植物难道不也是生命吗？（许多人认为植物也有灵魂，所以对吃蔬菜存疑。）

这是个值得深思的问题。在佛教的经典中有慈悲心这个观念，也就是戒杀生，佛陀认为众生生而平等，所以慈悲不杀生。因此人们都以蔬果来献给神明。

如果你仍然不放心，你可以换个角度想想，我们得到这些蔬果、谷类、乳制品的同时，并没有摧毁那些植物或动物的生命。

第二个问题是关于我们对动物的"管理权"。

我们人类用一些方式去管理动物，但那不表示我们有权利剥夺它们的生命。若我们把地球视为整个人类的家，那么动物也是这家中的一分子。

小孩子要比大人们更爱护动物。看看他们的玩具几乎都是动物玩偶，我们就可以明白。

小孩子对于动物王国，远比对神秘的成人世界感到亲切。动物在小孩子的心灵内，总有着一幅温暖的景象，动物对于他们有着不可言喻的吸引力。

我们都是喜欢动物的。事实上，许多美国人去动物园的次数，比去其他游乐区的次数还多。我们也都喜欢阅读有关动物的故事，像是安娜·西维尔（Anna Sewel）在1877年所写的《黑美人》（*Black Beauty*），至今在全球已卖出超过三千万本了。

我们对待动物的方式相当两极化：我们可以让自己的狗睡在自己的床上，同时嘴里嚼着大块的牛肉。

史怀哲医生曾对道德提出一番见解："对真正有伦理道德的人来说，所有的生命都是神圣的。只有当人类把同情心延展到所有的生物上，他才会发现他永远都无法对残暴无动于衷。"

最后，我引用一句萧伯纳曾说过的话："我的遗嘱说明了葬礼的执行方式。我不要送葬队伍，而是要成群的牛羊，成群的鸡鸭，以及结伴的鱼类，带着白围巾，以尊敬的心情，送走这位只嘲讽同类，而不会吃同类的人。"



第十一章　对于健康的建议

◎吃肉时不要喝水◎养成睡午觉的习惯◎知道何时是自己的最佳状态◎生病时不要吃太多◎尽量养成不吃夜宵的习惯◎不要吃得太快◎常开怀大笑◎午餐应该是最饱的一餐◎养成餐后散步的习惯◎不要坐太久◎穿着舒适的鞋子◎一出现感冒的症状，就大量地喝水◎发烧是件好事◎睡前三十到六十分钟，不要做过于脑力激荡的工作◎试试一天吃两餐◎让眼睛休息◎定期按摩身体◎心情不佳时，不要大吃大喝◎泡热水澡◎吃饭时细嚼慢咽◎早餐尽量只吃水果◎每天喝八到十杯的水◎洗澡时，以刷子清洁皮肤的毛孔◎常做些园艺工作◎日行一善◎坐飞机时，要特别注意补充水分◎出国旅行不要吃得太多◎切过的蔬菜勿再泡水◎即使年龄增长，也要经常动脑◎保留一人独处的时光



养生小秘诀

根据我多年的研究，以及我个人走遍134个国家的经验，我学习到不少有益于健康的意见。以下的建议并没有依照其重要性来排列，有些还曾在前面的章节谈过。

◎吃肉时不要喝水

因为这会稀释我们体内的消化液。

◎养成睡午觉的习惯

一直到工业革命以前，所有的国家都有睡午觉的习惯。我们的身体在起床后八个小时，会希望休息一下。而经证明，15～20分钟的午睡，的确能够提升我们的精神与工作表现。

专家们说，午睡能让身体获得充分的休息，相同的时间若拿来换为早晨的赖床，效果反而没有那么好。躺下来，或休息一下，是可以恢复我们的精神的。

◎知道何时是自己的最佳状态

一天中，我们每个人都有一段时间是自己的最佳状态。知道自己的黄金时段，我们便可安排自己在那段时间内做最艰难、最需发挥创意的工作。

◎生病时不要吃太多

生病时，我们通常没有食欲。我们应该把消化的体力节省下来，以增加自己恢复的体力。

◎尽量养成不吃夜宵的习惯

有许多人有吃夜宵的习惯，但其实我们没有时间来燃烧这些多余的卡路里，因为我们的新陈代谢在晚上比较缓慢。而且，若我们的晚餐吃得清淡一些，我们会发现我们比较能够控制体重，睡眠的质量也变得比较好，因为晚上是身体充电的时刻。

◎不要吃得太快

我们应该花上 20 分钟来吃一餐，因为我们需要经过 20 分钟才会觉得饱。而且吃饭的时候，手边不要做其他的事情。

◎常开怀大笑

孩童平均每天约笑上四百次，而大人平均才笑上十五次。事实上，常开怀大笑的人不容易生病。

◎午餐应该是最饱的一餐

世界上最古老的医药书籍说：人体消化功能最佳的时间，是上午 10 点到下午 2 点。

◎养成餐后散步的习惯

这可以大大增加腹部的血液循环。

◎不要坐太久

坐着时，我们的背部压力是站着的1．5倍，而且坐着时，血液会流至我们没有运用到的肌肉上。

所以，我们坐飞机时应该多多走动，平时能不靠着椅子坐着，就尽量不坐在椅子上，像印度，因为他们经常盘腿而坐，所以那里的人民几乎没有背部的毛病。

◎穿着舒适的鞋子

据估计，我们一生所走的路，约可以环绕世界三周。

◎一出现感冒的症状，就大量地喝水

喝水可以帮助人体排出细菌。

◎发烧是件好事

当我们感冒时，发烧可以抑制体内的细菌繁殖。除非我们烧到摄氏三十九度以上，或是觉得非常不舒服，不然应该让发烧发挥它的功能。

◎睡前三十到六十分钟，不要做过于脑力激荡的工作

当我们躺在床上，我们的大脑也开始放慢脚步，使我们容易入睡。

◎试试一天吃两餐

这样的饮食方式也许会为你带来更多的体力。

◎让眼睛休息

每当眼睛疲劳，我们应该休息一下，然后凝视远方。凝视远方，可以帮助我们放松眼部的肌肉。

◎定期按摩身体

我们最好一天可以按摩一次手脚，以及颈部、背部。因为我们的头约有9公斤，会为颈部与背部带来压力。按摩也可以促进血液循环，排出毒素。

◎心情不佳时，不要大吃大喝

心情平静时，才会使消化完全。

◎泡热水澡

泡在高于体温的热水里，是件有益健康的事。感冒时最好泡个热水澡，因为有许多毒素会经由汗水排掉。

◎吃饭时细嚼慢咽

放慢吃饭的脚步，细嚼慢咽，可以帮助减少肠子内的气体，因为咀嚼可以排除食物中的空气，这也是为什么吃得快的人容易排气，若我们嚼得够久，便不会有这个问题了。

◎早餐尽量只吃水果

因为消化是相当耗体力的，所以吃最容易消化的水果是最

好的。

◎每天喝八到十杯的水

水可以洁净我们体内。

◎洗澡时，以刷子清洁皮肤的毛孔

皮肤经常被称为是“人体的第三个肾脏”。洗澡时，我们应该把身上的汗水及油脂洗净。

◎常做些园艺工作

园艺工作是有益身心的，因为它让我们感觉到与自然接触。最近的调查结果显示，美国人最喜欢的休闲活动便是园艺工作。

◎日行一善

每天都为别人做些好事，特别是老弱妇孺，与他们接触，会让我们的心情愉快。

◎坐飞机时，要特别注意补充水分

机舱内的空气是十分干燥的，有时候甚至比沙漠还要干燥，在这种情况下，我们的身体会脱水，流失许多水分。因此，在登机前，在搭乘中，在搭乘后，要补充比平常多的水分或果汁。并且尽量不碰咖啡或酒精，因为那会使人体流失更多的水分。

◎出国旅行不要吃得太多

这是因为食量少的话，人体的防卫机能可以掌握外来的细

菌。而且，大部分的人在异国得病，都是因为随便乱吃，吃得太多引起的。

◎切过的蔬菜勿再泡水

因为这会流失水溶性维生素。

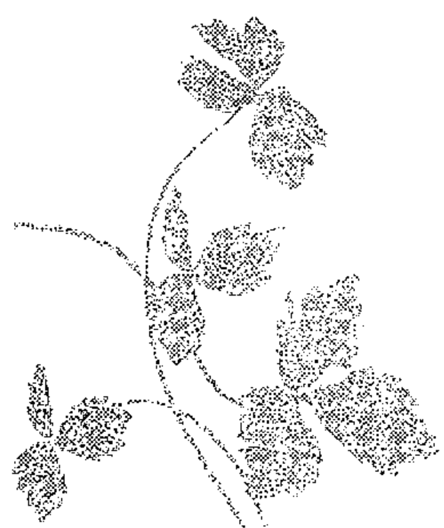
◎即使年龄增长，也要经常动脑

美国老年人协会指出，只要是健康的人，其大脑活动从21岁到83岁都是没有差异的。

我们的脑细胞即使到老年仍然继续发展，而且不管年龄为何，我们的神经细胞都能吸收越来越多的知识。所以，只要好好地照顾健康，我们的头脑到老都依然很灵活。

◎保留一人独处的时光

为自己留一些时间安静地思考，也是有益身心的。




第十二章　过渡时期

其实这段过渡时期是顺畅还是不顺畅，就要看你下决心的程度如何。你看，有的人戒烟说戒就戒，从此不再犯烟瘾，而有的人说戒烟说了几百次了，却仍然改不了恶习。



习惯成自然

每当我们改变一种生活形态，我们总是会遇到一些不顺心的事。如果你已下定决心要改吃素食，我愿意和你分享一些经验，来帮你度过这段过渡时期。

其实这段过渡时期是顺畅还是不顺畅，就要看你下决心的程度如何。你看，有的人戒烟说戒就戒，从此不再犯烟瘾，而有的人说戒烟说了几百次了，却仍然改不了恶习。

如果你想一次同时戒掉吃红肉、白肉、鱼类、蛋类的习惯，你的身体可能需要几天来调适。这几天内，你可能会觉得头痛、疲倦、虚弱，这是正常现象，因为你的身体正在排除毒素，身体正在把多年累积的废物排除。

当这段过渡时期来临时，就暂且放慢生活的步调，多加休息，同时多喝水、果汁，也多吃水果。这段时期大多维持几天而已，然后一个新的生活来临，你的身体会感到前所未有的舒服。

如果你是个想要循序渐进的人，那么你该排除的食物依序是红肉、白肉、鱼类、蛋类，如果你想吃全素，最后一个再排除乳制品。你可以找出最适合自己的步调来依序排除。

不管你用什么方法，我能给你的最好的建议是：对素食要有充分的认识。因为会有一大堆人对你提出疑问、挑战和建议。我是在1970年改吃素食的，几乎每个知道的人都跟我说，这样会生病，会早死。

现在回过头看看，他们那时跟我说的话真是令人啼笑皆非。因为那些说法非常不正确，但那些亲友仍然热烈地给我灌输那些观念。我现在了解到，这些话是由于对未知的恐惧，因此固守旧有习惯是最安全的方式。

还有人说，他们吃荤，是因为那些食物很好吃。其实，我们只要稍做控制，我们的味蕾就会改变。另外，我们在知识、道德上如果有更多体认，我们的决定便越能够持之以恒。

我们还需要了解一点，素食是件极其自然的事。它并不是剥夺了我们饮食的权利，也不是一种牺牲，而是一种新的认知。

素食并不会带来生命危险，反而能提供任何健康所需的营养，素食“vegetarian”这个词，是从拉丁词 vigitore 而来，意指带来健康与力气。

如果你问一个素食者为什么要吃素食，他们通常会给你一个富含深意的答案，但你若问一个吃荤者为什么要吃肉，他们的答案通常是直接、未曾深思过的，如“我喜欢吃肉”、“它有蛋白质”、“吃肉让我强壮”。

还好，近几年来大家对素食的认识已有相当大的改观。在 70 年代早期，大家对素食是心存疑问的，但在 80 年代中期，我已有越来越多的同好。素食不再被人认为是嬉皮或怪胎的行径。

此外，我觉得医药界在未来的改变也是相当重要的。虽然预防性药物的利润不如治疗性药物，但已有越来越多的医生，提倡预防重于治疗的观念。而素食习惯，绝对是预防心脏类疾病的最佳选择。

对许多人来说，准备好吃的素食不是件容易的事。但我们可

以看看印度、泰国、墨西哥、意大利、中国等国家，是如何烹调蔬菜的。

此外，还有些商店会卖所谓的“素鸡”。这是一种经处理的蔬菜蛋白质，尝起来的味道和真正的鸡很像。我们也可以利用这类食材来做意大利肉酱面，或是肉丸，家中吃荤的成员应该察觉不出其中的差异，这不但满足了他们的味蕾，也增进了自己的健康。喜欢下厨的人也可以买些素食食谱来参考。

有些人经常旅游，但想在旅游的同时仍维持素食习惯，却是件较为麻烦的事。这时候我们需要做一些事前准备。比如说，你可以在登机前二十四小时，告知航空公司你是个素食者。虽然有些航空公司只会准备色拉和一盘蔬菜，但有越来越多的航空公司已能料理得更好了，这是因为素食人口的增加。

据世界主要的航线估计，他们在 1995 年已搭载逾四百万的素食人口了。饭店里的菜单则是最不利于素食者的了。过去这三十年来，我一年待在饭店的时间为 250～300 天，我认为饭店里准备的素食质量有待提升，我知道这种情形是会改变的。

我们有越来越多的研究证明，素食者的寿命比较长。所以，花时间去了解食物的营养成分，以及如何烹调蔬菜，会是件值得的事。最新的研究指出，素食者的寿命比一般人平均多出 6 年，这表示素食者将多吃 7750 餐。

第十三章 断食疗法与休闲娱乐

我们这一代一直对食量是否足够有着固执的观念。其实，我们的问题已不再是摄取不够，而是过头。我们比自己所想象得还要暴饮暴食。

传统疗法

在好几年前，美国人会嘲笑寻求传统医疗的人，但现在这种情形却大大改观。1993 年 1 月份的《英国医药杂志》（*The New England Journal of Medicine*）指出：每三个美国人，只有一个去寻求一般医药界的疗法，而且花的钱多半为冤枉钱。

寻求传统疗法的风气会日益兴盛的原因是：大家对现在的西方医学疗法日渐感到不满，认为没有效果，也因为大家对传统疗法的价值有浓厚的兴趣，并想更进一步了解。

今天医院、诊所里的医生，多半问你哪里有病痛，然后开给你除去病痛的药，但传统式的疗法却必须知道你生理、心理与精神上的状况，以求得引起病痛的原因，这是对整个身体的检查。此种疗法已逐渐在西方式的医疗中占有一席之地。

中医，便是人类最古老的医疗方法之一，慢慢且深入治愈人类的疾病。印度、中国的传统医生知道如何使用有四千到五千年医疗历史的药草，来加强人类的免疫力。且有越来越多的人采用这种医疗方式，如果没有效果的话，他们怎么会继续采用呢?

药用植物的再度兴起，是值得高兴的现象。这些药草原先只是野生植物而已。全世界约有七十五万种植物，其中所含的奥妙需要我们慢慢去发现。

当一种西药只能减轻一种症状时，药草却能引起人体的多样反应。通常一种药草能同时影响多种器官。这些药草比西药温

和，同时活化人体的白血球，引发人体自行治愈的能力。

未来的医药倾向似乎就是要走回过去。有许多传统疗法纷纷再度复兴，像是同类疗法、心理疗法、催眠疗法、针灸疗法、瑜伽、冥思、断食疗法等。这些疗法都使我们不得不佩服老祖宗的智慧。

一直到20世纪初西医兴起之前，生病的人都是自行康复的。有些预言家也指出："人们自行治愈的时代即将来临，人们会知道如何选择适合自己的医疗方式。"

我们这一代一直对食量是否足够有着固执的观念。其实，我们的问题已不再是摄取不够，而是过头。我们比自己所想象得还要暴饮暴食。我在这里想要谈一谈曾被误解的自行修复疗法，那就是断食。



断食养生

断食应该被视为是生理上的休息，而不是挨饿。我们会让我们的大脑、四肢、眼睛休息，但我们却很少让自己的消化系统休息一下。若不是人们需要睡觉，我们的胃可能是无止境地工作。

人体的运作就像是一部机器，但人体有一项功能是任何机器都比不上的，那就是自行修复的功能。当我们断食的时候，我们的体力会从消化转到自行修复，在这种情形下，身体排出废物的速度会更快。

就像我们会给自己的家定期大扫除一样，断食也可以让我们

的身体有大扫除的机会。断食还具有再生的功能，它是人类最古老的自行疗法之一。

不幸的是，现代人对断食有着莫名的恐惧，以为没有食物吃是件很可怕的事。事实上，我们体内的存量已经够多了，我们都有足够的脂肪可以燃烧。而且在这段期间内，我们体内的老化细胞、不健康的细胞，会因为没有养分而死去。

大部分人体内都有太多的毒素，所以连水都不能喝的断食会对身体有很大的压力，因此，我会建议你做不喝果汁的断食法。

对第一次断食的人来说，可以先进行一天的断食，再慢慢增加到五天的时间。如果你要进行超过五天的断食，最好是能在医生的监督下进行。

在断食期间，我们的身体会觉得冷、觉得虚弱，这是因为我们的身体在排出毒素。这时候我们应该到户外，做些不激烈的运动，像是走路、游泳。若在断食期间无法运动，身体更加觉得疲累，因为和缓的运动可以加速我们体内的排毒。另外要特别注意的一点是，小孩与孕妇绝不能进行断食。

过去十年来，我每十天就会断食一天。这听起来也许是件挺困难的事，但事实上，已经有越来越多人采用类似的做法。

最简单的断食，就是从今天晚上（落日后）到明天晚上都不吃东西。因为有许多人因为睡晚了或太忙了，而忽略了早餐或午餐，所以只要再省略一餐，就可以达到我们断食的目的。

还有当我在旅行的时候，我也会进行断食，因为旅行时的压力，会使我们的身体在这段时间内容易生病。这时最重要的事，是让我们的免疫系统维持高度的警惕。

此外，我们可以为自己安排一段最适合断食的时间，好让我们的心理也做好准备。并且要记住，这并不是挨饿，而是让我们的身体能充分休息！



休闲娱乐

另一个有益健康的功臣，便是我们的休闲活动。生活上的压力已一一剥夺了我们的健康与生活质量。我们是需要休闲的，不管是园艺、摄影、网球、健行正是划船，不管是什么活动，只要我们能放下压力就行。

有些国家已认识到休闲的重要性，甚至立法强迫人民一定要休假。我们也可以试着安排每天十五分钟的休息时间，以确保身体的健康。

第十四章　我们的未来

常有人问我："我们的未来会变得怎么样？"这答案我不知道，但我认为现在我们至少已展开行动，来增进自己和环境的健康。我们至少已了解到这点的重要性，而我认为会有更多的人跟着效仿。

常有人问我："我们的未来会变得怎么样?"这答案我不知道，但我认为现在我们至少已展开行动，来增进自己和环境的健康。我们至少已了解到这点的重要性，而我认为会有更多的人跟着效仿。

现在有些现象已逐渐改变，像是米、豆类、蔬果类的销售量比以前大为增加。人们对有机蔬菜也越来越有兴趣。虽然政府的脚步并未跟上这些社会现象，但消费者的口味迟早会让政府做些适当的响应。

再一方面，因为有机耕种的兴起，大家越来越有可能吃到当地种的蔬菜，而不需再买经过长途运输的食物了。

如果政府能协助这些有机业者，那么我们消费大众便有福了。如果政府仍然协助那些肉品业者，我认为政府应该再成立一个关心消费者权益的部门。

保罗·欧比斯（Paula Obis）在 1974 年 11 月份创办《素食杂志》时，只有三个客户订阅，但今天，已增加到 48 万个订阅户。我相信要不了多久，就可以达到一百万订阅户的目标了。素食潮流蔚为风尚，这真是件值得现代人高兴的事情。

有位妇女作家曾说道："写作就像是生小孩一样，有痛苦，更有喜悦。"如今我写到最后一个章节，心中真是欣喜若狂，写作时的痛苦再也不算什么了。

自学校毕业后，我仍汲取大量的知识。至今我仍记得那些书的内容，以及它们对我的影响。而今自己动手写书，我希望这本书也能为读者带来相当大的影响。毕竟认识更多的事实能够使我们成长，认识事实能帮助我们遵循自己的良心。

每个人都会因为因缘际会，而遇上一些改变自己一生的事情。我希望这本书对你有这样的影响。无论如何，我都要谢谢你细心地阅读。也希望你能与你挚爱的人分享。最后我要谢谢我的妻女，谢谢她们总是给予我莫大的鼓励与支持。

邮购书目

新书、畅销书

书名	作者	定价
我们为什么生病	[美] R.M. 尼斯 G.C. 威廉斯	29.80
世上是不是有神仙	樊馨蔓	25.00
正念	[美] 乔·卡巴金	25.00
光荣与梦想之二：战争与和平	[美] 威廉·曼彻斯特	32.00
海云继梦讲人生·非常心经	[中国台湾] 海云继梦	48.00
基辛格越战回忆录	[美] 亨利·基辛格	56.00
光荣与梦想之一：大萧条与罗斯福新政	[美] 威廉·曼彻斯特	32.00
林清玄说禅之三：好雪片片	[中国台湾] 林清玄	24.00
林清玄说禅之二：香水海	[中国台湾] 林清玄	24.00
林清玄说禅之一：会心不远	[中国台湾] 林清玄	24.00
林清玄解《百喻经》	[中国台湾] 林清玄	28.00
医路	沉着	29.00
寻找薛定谔的猫（修订版）	[美] 约翰·格里宾	38.00
上善若水	王壮弘	42.00
兵器史	[美] 罗伯特·L. 奥康奈尔	42.00
联合国过去与未来	[美] 保罗·肯尼迪	29.80
俄国史	[美] 沃尔特·G. 莫斯	65.00
西方大历史	[法] 马雷	60.00
熊猫的拇指	[美] 斯蒂芬·杰·古尔德	30.00
自达尔文以来	[美] 斯蒂芬·杰·古尔德	28.00
海蒂报告：海蒂篇	[美] 雪儿·海蒂	35.00
海蒂报告：职场篇	[美] 雪儿·海蒂	35.00
海蒂报告：家庭篇	[美] 雪儿·海蒂	40.00
改变世界的领导力	[英] 安德鲁·罗伯茨	30.00
生命的安顿	王　伟	38.00
国家间政治	[美] 汉斯·摩根索	58.00
美国世纪	[美] 沃尔特·拉菲伯等	68.00
法医探案	[美] 迈克尔·巴登等	30.00
外科医生手记：生命的脸	[美] 舍温·努兰	28.00
外科医生手记：死亡的脸	[美] 舍温·努兰	28.00
营销批判	[英] 杜雷顿·勃德	32.00
深度瑜伽	[美] 克里斯蒂·特林顿	48.00
大宇宙百科全书	[英] 约翰·格里宾	39.80
你就是世界 II	[印度] 克里希那穆提	22.00
成功演讲技巧	[美] 琼·戴兹	20.00
领袖们	[美] 理查德·尼克松	42.00

书名	作者	定价
伟人与大国	[美] 赫尔穆特・施密特	38.00
蓝血十杰(修订版)	[美] 约翰・伯恩	39.80
经典德鲁克(增补版)	[美] 彼得・德鲁克	32.00
爱因斯坦的圣经	[美] 萨缪尔	38.00
歧黄医道	廖育群	38.00
金赛性爱对话	[美] 琼・M. 赖尼希	48.00
大唐狄公案(全译注释本)	[荷] 高罗佩	98.00
影响人类历史进程的100名人排行榜(修订版)	[美] 麦克・哈特	29.80
女性健康课	[美] 克里斯蒂娜・阿默尔	58.00
智慧的禅公案	杜松柏	28.00
禅是一盏灯	杜松柏	28.80
人・岁月・生活(插图合订全本・上下卷)	[俄] 伊利亚・爱伦堡	98.00
修道——老子的生命真言	王邦雄	30.00
修心——孔子的生命智慧	曾昭旭	26.00
修身——孟子的生命哲学	刘锦贤	28.00
修真——庄子的生命本质	王邦雄	26.00
你就是世界	[印度] 克里希那穆提	22.00
战略领导—世界第一领导大师的思想精髓	[英] 约翰・阿代尔	39.80
水平组织—未来组织的新型结构模式	[美] 奥斯特罗夫	35.00
并购者—实际运用全球顶尖经营大师的非凡策略	[美] 科特・许莱尔	30.00
加拿大印象—加拿大社会生活万花筒	廖卫民	45.00
秦汉罗马—东西方不同的人物命运和民族精神	邓海南	29.80
丝路岁月—公元8 ~10世纪丝绸之路的诸多历史侧面	[英] 苏珊・惠特菲尔德	25.00
大象与跳蚤—了解工作与生活正在发生何种变化	[英] 查尔斯・汉迪	35.00
放松—14种释放心灵与自我的方法	[美] C. 尤金・沃克	25.00
色与情 德国心理学大师用颜色测试并改善你的性爱体验	[德] 马克斯・吕舍尔	20.00
红磨坊—法兰西激情与夜的文化	谢 强 李 平	28.00
钓客清谈—做人与生活的境界	[英] 艾萨克・沃尔顿	18.00
情爱厨房—50个离奇的情爱故事，50道原创的私家小菜	菡 阁	28.00
哈佛育儿宝典—80多位美国资深儿科专家的育儿方案	哈佛医学院	68.00
讲故事—故事的结构和讲故事的技巧	[美] 西蒙斯	28.00
股票投资类		
索罗斯：走在股市曲线前面的人	[美] 乔治・索罗斯 等	28.00
巴菲特的新主张	[美] 罗伯特・海格卓姆	36.00
证券分析—投资者的《圣经》	[美] 本杰明・格雷厄姆	60.00
股市晴雨表	[美] 威廉・彼得・汉密尔顿	18.00
股票作手回忆录	[美] 爱德温・李费佛	19.80
金融炼金术	[美] 乔治・索罗斯	24.80
大投机家1：世界最伟大投资家的回忆录	[匈] 安德烈・科斯托拉尼	30.00
大投机家2：一个投机者的智慧	[匈] 安德烈・科斯托拉尼等	28.00
大投机家3：股票培训班	[匈] 安德烈・科斯托拉尼	28.00

书名	作者	定价
大投机家4:最佳金钱故事	[匈] 安德烈·科斯托拉尼	35.00
大投机家5：股市预测与分析	[匈] 安德烈·科斯托拉尼	32.00
股市奇才——美国业绩最好的交易者的建议和观点	[美] 杰克·施瓦格	28.00
金融投资类		
格雷厄姆论价值投资	[美] 珍妮特·洛尔	32.00
K线十日通	[美] 克利福德·毕士多雷斯	26.00
专业交易人士技术分析	[美] 康斯坦丝·布朗	45.00
投资错觉	[美] 马丁· 福利德森	19.80
大银行家	[美] 马丁·迈耶	29.80
美元的命运	[美] 马丁·迈耶	21.80
经营管理类		
观念第一——13位西方顶尖管理大师的人生思想和时代	[美] 安德列娅·加博尔	40.00
海信史	迟宇宙	30.00
海信经验	迟宇宙	28.00
领导的真正工作	[美] 唐·劳里	20.00
工商管理百科全书	[美] 劳伦·斯普格等	100.00
重思管理的艺术	[美] 汤姆·莫里斯	19.80
以人为本一 论企业中的人性	[美] 海尔、贝尼斯、斯蒂芬斯	28.00
管理大师系列		
◎ 乱中取胜—汤姆·彼得斯创新的45个秘方	[美] 汤姆·彼得斯	50.00
◎ 汤姆·彼得斯论创新	[美] 汤姆·彼得斯	36.00
◎ 凯西定律	[美] 艾尔·凯西	21.80
◎ 反传统营销—逆势操作大师的经营秘诀	[美] 理查·詹瑞特	18.00
管理百年	[美] 斯图尔特·克雷纳	32.00
走在企业管理前沿—《哈佛商业评论》经典图书	[美] 罗莎贝丝·莫斯·坎特	39.00
大品牌,大问题—“定位”之后的企业发展策略	[美] 杰瑞米·里夫金	32.00
氢经济—当世界上没有一滴石油，我们该何去何从	[美] 杰瑞米·里夫金	32.00
信任—社会美德与创造经济繁荣	[美] 弗兰西斯·福山	24.00
刑侦探案类		
大唐狄公案全译本（探案系列)—四漆屏	[荷] 高罗佩	19.00
大唐狄公案全译本（探案系列)—淫僧记	[荷] 高罗佩	18.00
大唐狄公案全译本（探案系列)—跛腿乞丐	[荷] 高罗佩	18.00
大唐狄公案全译本（探案系列)—太子棺	[荷] 高罗佩	19.00
刑侦实验室：犯罪现场真相揭秘	[美] 约翰·霍德	18.00
加德纳探案集系列 [美] 斯坦利·加德纳 著 共10册 每册定价		25.00

◎ 初出茅庐破大案　◎ 黄金的秘密　◎ 失踪的女人
◎ 变色的诱惑　◎ 钻石的杀机　◎ 亿万富翁的岐途
◎ 女人等不及了　◎ 探险家的娇妻　◎ 富贵险中求
◎ 给他点毒药吃

广告创意类		
广告的艺术一 乔治·路易斯论大众传播	[美] 乔治·路易斯等	480.00

情感品牌— 可口可乐公司前首席营销官作序	[美] 马克·戈贝	45.00
商业文化类		
海尔中国造	颜建军、胡泳	29.80
生存：繁荣时代的中国企业管理实践	张建华	28.00
并购— 重大重组必须面对的七大困惑	[美] 菲尔德曼·斯普拉特	28.00
凯洛格论市场营销	[美] 道恩·亚科布齐	49.80
一个想法 1000 万	[美] 迈克尔·刘易斯	19.80
巨富们：一部金钱与权力的历史	[美] 霍华德·敏斯	24.80
社科人文类 ● 历史文学		
明治维新	吕理州	32.00
刘宏毅博士千字文讲记	刘宏毅	25.00
刘宏毅博士三字经讲记	刘宏毅	25.00
拿破仑流放日记	[法] 拿破仑	24.80
1901 年 — 清王朝帝国的背影	王树增	50.00
音乐课	[美] 罗杰·卡曼	68.00
失明症漫记（话剧《失明的城市》根据此书改编）	[葡] 若泽·萨拉马戈	19.00
世界 100 位文学大师排行榜	[美] 丹尼尔·S. 伯特	29.80
亚洲史— 五千年亚洲史全面而均衡的探索	[美] 罗兹·墨菲	58.00
西方政治思想史	[美] 约翰·麦克里兰	68.00
光荣与梦想 [精装]（上、下）1932 ~1972 年美国社会实录	[美] 威廉·曼彻斯特	120.00
美国赖以立国的文本	[美] J·艾捷尔	60.00
欧洲洗浴文化史	[德] 克劳斯·克拉默等	29.80
哈佛书架—100 位哈佛大学教授推荐的最有影响的书	[美] 约翰·加尔布雷思等	24.80
一生的读书计划	[美] 克利夫顿·费迪曼	35.00
第三种文化：洞察世界的新途径	[美] 约翰·布罗克曼	24.80
美国法律故事— 讲述预付法律服务	[美] 哈兰德·C. 史通西弗尔等	18.00
日本二十一世纪的国家战略	[日] 中曾根康弘	20.00
国际关系 — 世纪之交的冲突与合作	[美] 康威·汉得森	45.00
鸟的魅力 — 心灵与自然的对话	[英] 爱德华·格雷	20.00
周国平自选集 — 散文、札记、随感、诗	周国平	48.00
韩少功自选集（中国当代著名作家自选集系列）	韩少功	48.00
残雪自选集（中国当代著名作家自选集系列）	残　雪	48.00
要塞 — 《小王子》作者的另一部随感录式作品	[法] 安东尼·德·圣埃克苏佩里	20.00
波伏瓦美国纪行 — 作者着力观察美国的人文精神	[法西蒙娜·德·波伏瓦	25.00
简·奥斯汀的世界	[英] 玛吉·莱恩	25.00
勃朗特姐妹的世界	[英] 简·奥尼尔	25.00
福尔摩斯的世界	[英] 马丁·菲多	25.00
发现澳洲 — 库克船长和他的第一次划时代航行	[美] 彼得·奥顿	21.80
希特勒的追随者	[德] 古一多·克洛卜	19.80
最后一道命令 — 东德末任军职国防部长的回忆	[德] 特奥多尔·霍夫曼	29.80
二战未解之谜	[美] 威廉·布鲁尔	19.80

希特勒之死 — 来自俄罗斯秘密档案的定论	[俄] 彼特· 卢娃 等	18.00
德军总参谋部	[德] 瓦尔特·戈利茨	28.00
老战士永不死 — 麦克阿瑟将军传（上、下）	[美] 杰弗里·佩雷特	59.80
丘吉尔的早年生活	[英] 西莉亚·桑德斯	19.80
李卫当官（第二部）— 电视剧文学本	尚志发、丁三、张青野	50.00
大宋河山 — 北宋时期精英们与他们的时代	郑熙亭	30.00
辜鸿铭文集	黄兴涛	58.00
血色记忆	赵铁林	29.00
寂寞喧嚣 — 我与少林的故事	黑明 摄影、李阳泉 撰文	25.00
北大日记 — 北大学子的心灵独白	朱家雄	28.00
社科人文类 ● 亲子教育		
亲子成长8步法	[美] 鲁瑟·A. 巴克利	27.00
聪明孩子与愚蠢的家长	[德] 威斯特法伦	15.00
我们配做父母吗？ — 反思人文素质教育	曾　莉	18.00
赴美就学笔记	高　歌	24.80
一个叩开牛津大门的高二女生	贺小晴	18.00
走进北大	黑　明	25.00
走进清华	黑　明	25.00
社科人文类 ● 艺术		
古典作曲家排行榜— 古典音乐入门	[美] 菲尔·G. 古尔丁	39.80
影响中国绘画的100位画家	张桐王禹	56.00
影响西方绘画的100位画家	孙江宁	58.00
黑白宋庄—断代青年的艺术追求与人生自白(后圆明园画家村)	赵铁林	39.00
100年的新窑子 — 陕北 延安 黄土地	黑　明	38.00
香港电影的秘密：娱乐的艺术	[美] 大卫·波德威尔	35.00
百老汇音乐剧	慕　羽	88.00
生活自助类 ● 心理励志		
卡内基成功经典 — 成功有效的团体沟通	[美] 戴尔·卡内基	18.00
卡内基成功经典 — 新世纪领导人	[美] 戴尔·卡内基	18.00
卡内基成功经典 — 优质的领导	[美] 戴尔·卡内基	20.00
卡内基成功经典 — 成熟亮丽的人生	[美] 戴尔·卡内基	15.00
卡内基成功经典 — 卡内基每日一智	[美] 戴尔·卡内基	16.00
卡内基成功经典 — 享受工作享受生活	[美] 戴尔·卡内基	16.00
卡内基成功经典 — 销售的五大金科玉律	[美] 戴尔·卡内基	25.00
卡内基成功经典 — 如何停止忧虑开创人生	[美] 戴尔·卡内基	22.00
卡内基成功经典 — 卡内基沟通与人际关系	[美] 戴尔·卡内基	18.00
自助者天助 — 平凡人生的成功策略	[美] 理查·狄维士	24.80
其他		
新世纪万年历—1901 ~2100年阴历、阳历对照和常用知识宝典	秦　钢	20.00
一年笑到头	[美] 大卫·格罗斯	19.80
隐形战斗机	[美] 戴维·奥利弗等	32.00



什么才是健康饮食？

我们究竟需要什么营养，有哪些食物可以给我们提供这样的营养，这些食物到我们体内会产生怎样的反应？

是肉七分毒？不知你是否想过，不仅仅你的身体健康，就连地球的环境，也与你选择的食物有关？

选择肉食，是我们真的需要，还是只是一种既有观念？

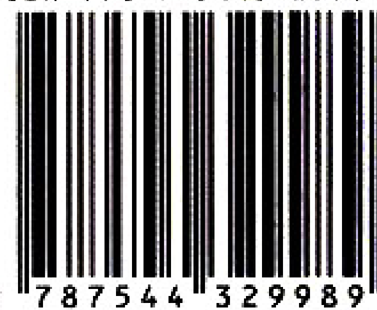
他们，都是素食者：

卡尔·刘易斯（Carl Lewis）十三次打破过世界纪录。

穆罕默德·阿里（Muhammad Ali）二十二次获得过拳王称号。

小威廉姆斯（Serena Williams） 26 次获得单打冠军头衔，10 次获得双打冠军头衔。

……



ISBN 978-7-5443-2998-9
定价：22.00 元
陈列类别 ◇健康 ◇科普